



ВЕЩА[®] 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (278) 2018

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
Костына А.В. и Костына М.И.
Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»
394030 г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Посланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
11 июня 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 27 июня 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская

областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 1860.
Тираж 241000 экз.

Тираж 448160 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Мария
г. Москва

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Для чистой кожи.
- Бальзам вместо шиммера.
- Мастхэв курортника.
- Последняя проверка.
- В обратном направлении.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа с киндер-сюрпризами для веселого праздника.
- Прическа с косой и пучками.
- В три косы.
- Высушите, чтобы был результат.
- Не перемойте.
- Как визуальнo увеличить густоту волос.
- Раз на раз не приходится.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Как научиться бегать.
- Пейте вовремя.
- Как похудеть легко и бесплатно.
- Вот так яблочко!
- Антиоксидант антиоксиданту рознь.
- Косметика для пляжа.
- Зачем лишние траты?
- Розовый напиток с двойной пользой.
- Генетика правит бал.
- «Да когда же он уйдет?»

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении «беспокойных ног», катаракты, герпеса, диффузного зоба, полипов.
- Касторка решает проблемы кожи.
- Семя льна вместо комплекса витаминов.
- Зеленая аптека: шавель кислый.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Пиво для всего на свете.

ИЗ ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

- Мороженое: тающее лакомство.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Пляжное платье с бахромой и майка-топик, связанные крючком; летняя кофточка, связанная на спицах.
- Сумочка? Карман? ● Топик из рубашки.
- «Страшила» на любой вкус.
- Цепочка плюс резинка.
- Аксессуары с ракушками.
- Украшения из лент.
- Серьги-каффы.
- Шляпа плюс ленты, шарфы и платки.
- Из обычной футболки.
- Шарф плюс бусина.
- Одежда для пляжа.
- Облегченный вариант.
- Деним плюс.
- Очки с цепочкой.

ВАШ СТИЛЬ

- Комбинезоны просто класс!
- Бюстье плюс.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 18 замечательных летних рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Красота — страшная сила.
- Мороженое в «корзиночке».

ИНТЕРЬЕР

- Для улицы и не только.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- «Люблю я макароны».
- В плену мелочей.

ВАШ САД

- Велосипед — часть интерьера.
- «Фартук» для сбора ягод.
- Кукуруза убивает слизней.
- Подпорка для крупного перца.
- Мойка для корнеплодов.
- Картофель в корзине для мусора.
- Клумба однолетников.
- Украшение для сада, или подпорка для огурцов.
- Цветное дерево.
- Бочка, «краска» и цветы.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Если режутся зубки.
- Маленькие мастера.
- Много вещей — места мало.
- С малышом на пляж.

ЭТИКЕТ

- О насущном.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- Тест. Собираем чемоданы в отпуск.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на август.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- «Лучик света по имени Натали».

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Дорогие вещи знаменитостей.
- Вовсе не родственники: Кирилл Гребенщиков и Александр Петров.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Гетманская. Ожерелье из падающих звезд.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд.
- Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Ошибки на свидании.
- Цивилизация сходит с ума?!
- Большая шишка.
- «Поцелуйный» рейтинг профессий.
- В отпуск со спокойной совестью.
- Снежная королева или горячая штучка?
- Тренировка без обморока.
- Дуэтом лучше.
- Как вычислить женатого мужчину?
- Два счастливых дня.
- Загадка несравненной странницы.
- Супермамы.
- И многое другое.



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС

«ЛИЦО ВЕСТЫ-2018»!

Милые девушки и дамы!

У любой из вас есть шанс стать победительницей конкурса «ЛИЦО ВЕСТЫ» этого года и попасть на обложку Всероссийского издания для женщин «ВЕСТА-М».

Ведь мы ищем настоящую живую красоту в ваших лицах: с улыбкой, восторгом или удивлением, со светом и живинкой в глазах, которые смотрят прямо на нас.

И этими качествами, иногда сами того не подозревая, обладают почти все женщины.

Присылайте свои фотографии, и ваша красота не останется незамеченной.

А для этого сфотографируйтесь у профессионального фотографа, который знает, как найти лучший ракурс, поставить свет и получить незабываемое фото, способное украсить обложку нашего издания.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОТОГРАФИЯМ

1. На фото должно быть изображено именно ваше лицо, а не группа людей на пляже, в лесу или в кафе.

2. К участию в конкурсе допускаются только электронные версии снимков объемом не менее 300 КБ, присланные по электронной почте. Фотографии, напечатанные на бумаге, редакция не рассматривает.

2. Снимок должен быть ЦВЕТНЫМ, а его композиция соответствовать принятой в нашей газете: открытый взгляд в камеру, позитивное настроение.

3. Формат фотографий, снятых цифровой камерой и отправляемых в электронном виде, 24 x 30 см — TIFF 200 DPI.

4. Снимки, подвергнутые компьютерной обработке, не рассматриваются!

Носители цифровой информации, присланные на конкурс, не рецензируются и не возвращаются.

ФОТОГРАФИИ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИЗЛОЖЕННЫМ ВЫШЕ ТРЕБОВАНИЯМ, ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ НЕ БУДУТ!

ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСАНТКАМ

1. К фотографиям, отсылаемым в редакцию, необходимо приложить расписку следующего содержания:

«Я, (фамилия, имя, отчество, дата рождения, паспортные данные, домашний почтовый адрес, контактный телефон, адрес @mail) даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись».

2. Фотографии девушек в возрасте от 15 до 30 лет, присланные до 30 сентября 2018 года и соответствующие нашим требованиям, обязательно примут участие в конкурсе.

НАПУТСТВИЕ

Красота не всегда заключается в правильных чертах лица, а больше — в настроении, открытом взгляде, мягкой или озорной улыбке, оптимистичном отношении к жизни.

ПОЖЕЛАНИЕ

Для нас очень важно, чтобы на фотографии было естественное лицо, выгодно подчеркнутое фотографом-профессионалом. И это — залог победы в нашем конкурсе.

РЕЗУЛЬТАТ

Девушка, фотография которой займет I место, будет признана «ЛИЦОМ ВЕСТЫ-2018», получит соответствующий диплом, и ее фото украсит обложку ноябрьского номера нашей газеты, когда «Веста» будет отмечать свой 24-й день рождения.

А те, чьи фотографии займут II и III места, тоже получат соответствующие дипломы. Их снимки мы поместим на обложки декабрьского 2018 и январского 2019 года номеров газеты.

Но если вы не найдете своей фамилии в тройке победительниц, а ваше фото будет достойно нашей обложки, возможно, оно украсит один из номеров «ВЕСТЫ» на протяжении 2019 года.

Ждем от вас соответствующих снимков и от души желаем победить.

Редакция газеты «ВЕСТА-М»

Адрес нашей электронной почты: konkurs-vesta@mail.ru

Р. С. Напоминаем, почему, получая каждый год сотни фотографий красивых девушек, мы даже не рассматриваем многие из них. Потому что девушки, которые их присылают, к сожалению, невнимательно читают и не выполняют наши условия.





ПРИЧЕСКА С КИНДЕРСЮРПРИЗАМИ ДЛЯ ВЕСЕЛОГО ПРАЗДНИКА

Ваша маленькая модница наверняка будет в восторге от этой задорной и яркой прически!

Разделите волосы на две части пробором «зигзаг».

Подберите пластиковые яйца из «Киндерсюрпризов» и тонкие резинки для волос соответствующих оттенков. Каждый хвостик разделите на 4 прядки и, начиная сверху, сплетите из них «корзинку» с перемычками из цветных резинок, вставьте в нее яйцо подходящего цвета, затем отделите «корзинку» более толстой резинкой и сплетите следующую, так же разделив волосы хвостика на 4 пряди и используя тонкие резинки другого цвета, подходящие ко второму яйцу. Продолжайте плести «корзинки» с яйцами, пока хватает длины волос.



ПРИЧЕСКА С КОСОЙ И ПУЧКАМИ

Такая прическа выглядит оригинально и прекрасно подойдет для летнего сезона. К тому же, ее можно с успехом сделать из мокрых волос.

Расчешите волосы и выделите среднюю часть волос ото лба до затылка.

Разделите волосы отделенной средней части на три пряди одинакового размера, начиная ото лба.

Начинайте плетение так же, как и простой косички, но после первого перекрещивания прядей выпустите нижнюю прядь, заменив ее на новую, взятую сверху. Последующие верхние пряди вплетайте с дополнительным захватом волос из нерабочей зоны, а нижние оставляйте вне косы, распределяя их по бокам головы.

Дойдя до затылка, разделите волосы на две части и соберите их с помощью резинок в два хвостика.

Хвостики скрутите в жгуты и уложите в виде пучков, закрепив шпильками.

В ТРИ КОСЫ

Разделите волосы на прямой пробор. Ото лба отделите с каждой стороны по сектору, из которых заплетите две нетугие датские косы (обратные французские). На затылке соедините косы и доплетите одной обычной. Закрепите ее резинкой. На затылке с двух сторон от уровня датских кос заплетите две тонкие обычные косички, закрепите резинками. Во всех косах слегка вытяните пряди, чтобы придать им дополнительный объем.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ВЫСУШИТЕ, ЧТОБЫ БЫЛ РЕЗУЛЬТАТ

«У меня слегка вьющиеся от природы волосы. Они меня устраивают. Но когда я хочу поменять образ, я их выпрямляю. Гладкие прямые волосы мне очень к лицу. Вот только у меня не всегда получается тот результат, которого я жду. Я та же, волосы те же, утюжок тот же, а волосы иногда остаются гладкими долго, а иногда уже через час начинают пушиться и слегка завиваться. Случай помог мне найти причину.

Однажды я очень торопилась и, зная, что волосы чуть влажноваты, все-таки их выпрямила. Они вернулись в изначальное состояние уже через полчаса. В следующий раз я их высушила, как песок в пустыне, и укладка держалась два дня. Оказалось, что секрет в том, насколько сухие волосы, которые вы укладываете. Поскольку во время выпрямления утюжок может до конца не высушить волосы, они, досыхая уже после укладки, начинают пушиться и завиваться. Так что выпрямляйте только полностью сухие волосы. Надеюсь, мой опыт кому-то поможет». Светлана, Краснодарский край.



НЕ ПЕРЕМОЙТЕ

Многие женщины красят волосы в свой натуральный цвет, чтобы они выглядели блестящими, живыми и яркими. Если вам тоже важно, чтобы окрашенные волосы блестели, не мойте голову каждый день, минимум через день, а лучше раз в три дня. Даже специальный шампунь направлен в первую очередь на сохранение цвета, но очень быстро лишает волосы блеска, если использовать его слишком часто.

Если у вас не получается мыть голову реже, старайтесь хотя бы ополаскивать после мытья прохладной водой, потому что от горячей воды волосы тускнеют быстрее.



КАК ВИЗУАЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ГУСТОТУ ВОЛОС

Дамы в возрасте часто страдают от того, что волос на голове становится все меньше, сами они все тоньше, количество седины прибавляется и возникает необходимость часто их красить. Ведь отросшие даже на несколько миллиметров седые волосы как бы «подсвечивают» кожу головы, отчего кажется, что она видна сквозь волосы, и создается впечатление, что волос на голове совсем мало. Хотя они могут быть просто очень тонкими.

Стилисты L'Oreal советуют для создания эффекта, визуально увеличивающего густоту волос, использовать... тени для век.

Следует подобрать цвет теней максимально близкий к цвету волос и, отделяя по небольшой пряди, как при окрашивании, кистью нанести тени на корни волос и кожу головы. Если кожа головы не будет просвечивать, волосы будут казаться гуще.

РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ

Я постоянно крашу волосы в один и тот же цвет несколько лет подряд. Пользуюсь краской одного производителя, которого нашла путем проб и ошибок. Крашу всегда себя сама. Каждый раз все делаю одинаково, а вот результат получается разный. Цвет волос получается то насыщенный, то блеклый. Держится окрашивание тоже по-разному, но я всегда выдерживаю один и тот же срок между окрашиваниями. Сначала грешила на то, что краска поддельная, потом ради эксперимента купила сразу несколько упаковок и три раза подряд использовала краску из одной партии. Все равно результат отличался. Никак не пойму, в чем причина. Мне кажется, что дело в какой-то мелкой хитрости. Вот только в какой?

Дело действительно в маленькой хитрости. В температуре воды, которой Вы смываете краску. Горячая вода не дает кутикулам закрыться и впитавшаяся в волосинки краска частично вымывается, отсюда и более тусклый цвет. Прохладная вода запечатывает кутикулы и, соответственно, краску в волосинках, от этого оттенок получается более насыщенным.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Разомните в пюре пригоршню ягод малины, добавьте по 1 ст. ложке растительного масла и глицерина. Нанесите маску на сухие волосы, оберните голову пищевой пленкой и махровым полотенцем. Через 30 минут смойте маску и вымойте голову.



Маска восстанавливает пересушенные на солнце и поврежденные волосы.

Такую маску можно сделать, заменив малину на землянику или клубнику.

Измельчите в блендере горсть красной или белой смородины, добавьте к пюре 1 ст. ложку сметаны (жирность зависит от жирности волос) и желток или белок (зависит от жирности волос). Нанесите маску на сухую кожу головы и распределите по волосам. Оберните голову пищевой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 30 минут смойте маску и вымойте голову.

Маска придает волосам блеск и объем.

Измельчите мякоть 3-4 абрикосов, смешайте пюре с 1 ч. ложкой меда и 2 ст. ложками апельсинового сока. Нанесите маску на влажные, можно уже вымытые волосы. Оберните голову пищевой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 20 минут смойте маску, если надо, вымойте голову.



Маска помогает уменьшить ломкость волос.

Подготовила Галина УШАКОВА

ДЛЯ ЧИСТОЙ КОЖИ

Испокон веков для лечения всевозможных кожных проблем и ухода за кожей наши предки использовали чистотел, возможно, это растение даже свое название получило благодаря своим свойствам — очищению кожи.

Чистотел оказывает антибактериальный, антисептический эффект, который дают входящие в его состав алкалоиды, противовоспалительное действие, уменьшение очагов высыпаний, ускорение восстановления эпидермиса за счет витаминов А, С, Е. Он подсушивает акне, благодаря содержанию янтарной, лимонной и яблочной кислот, снимает раздражение и улучшает тонус кожи.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

● У чистотела самой действенной частью является сок, но его используют только для выведения бородавок, папиллом и пигментных пятен.

НО имейте в виду, что, хорошо справляясь с поражениями кожи, он может вызвать ожог, попав на здоровую кожу. Поэтому применять чистый сок чистотела надо с осторожностью.

● Для борьбы с прыщами чаще всего используют спиртовую настойку из всего растения.

НО обрабатывать ею можно лишь участки скопления прыщей.

● Если причиной появления прыщей является гормональный сбой, средства с чистотелом могут дать только временный эффект. Если после месяца применения значительных изменений нет, чистотел следует заменить другим средством или искать внутреннюю причину.

ВНИМАНИЕ! Чистотел может вызывать привыкание, от этого снижается эффект его действия, поэтому применяют его циклами: после достижения результата следует подождать хотя бы две недели, а потом вернуться к использованию чистотела.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуальная непереносимость, беременность, лактация, заболевания сосудов, повреждение кожных покровов.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

- Спустя 2-3 часа после применения отваров и компрессов на коже могут проступить желто-коричневые следы, которые исчезают через пару часов. Поэтому пользоваться средствами на основе чистотела лучше вечером или зная, что не придется выходить на люди.
- После применения средств с чистотелом рекомендуется ничем не сма-

зывать обработанную кожу и не покрывать ее повязкой. Чистотел образует на поверхности тканей защитную пленку, которая предотвращает попадание на кожу микробов.

ЛЕД ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Залейте цветущую траву чистотела и цветки ромашки из расчета 2 веточки чистотела и 1 ст. ложка ромашки на 0,5 стакана воды, нагретой до 70-80°, накройте посуду с настоем и оставьте на 2 часа, затем процедите, добавьте 10 капель масла арганы или миндального масла, перемешайте, разлейте в формочки для льда и заморозьте.

Вечером после снятия макияжа делайте массаж двумя кубиками такого льда, совершая параллельные движения, пока лед не подтает. Его остатки можно вернуть в морозилку, а растаявшую жидкость стереть бумажной салфеткой.

Лед помогает избавиться от пигментных пятен и рубцов, стимулирует

БАЛЬЗАМ ВМЕСТО ШИММЕРА

Хайлайтер в макияже нужен, чтобы придать коже сияние. Но многим женщинам не нравится, что хайлайтеры содержат шиммер — мерцающие частички. Если вам тоже не нравится этот блеск, замените хайлайтер на обычный прозрачный бальзам для губ. Нанесите совсем чуть-чуть бальзама на выступающие части щек, спинку носа и растушуйте. Бальзам придаст вашей коже естественную свежесть без мерцания и блеска.

МАСТХЭВ КУРОРТНИКА

Отправляясь к морю, не забудьте взять с собой гель, в составе которого присутствует алоэ вера. Он незаменим, когда надо убрать шелушение пересушенной кожи, вызванное соленой водой и раскаленным воздухом. Он отлично снимает зуд и боль обожженной на солнце кожи. Для усиления эффекта добавьте к гелю чайный настой. Заварите зеленый чай и пропитайте настоем ватные диски. Охладите их в холодильнике и положите поверх нанесенного на обгоревшие места геля алоэ вера. Вы сразу почувствуете облегчение, и процесс восстановления кожи пойдет быстрее.

Кстати, принять внутрь немного чайного настоя тоже будет полезно. Пусть содержащиеся в нем антиоксиданты поработают изнутри и помогут вылечить кожу.





кровообращение и лимфодренаж, укрепляет кровеносные сосуды.

МАСКА ОТ ПРЫЩЕЙ

Смешайте 10 капель масла чистотела (как его приготовить дома, читайте далее), 5 капель растительного масла и измельченную в порошок 1 ч. ложку сухого листа подорожника. Отдельно размочите 1 ст. ложку розовой глины, добавьте в глину смесь масел, перемешайте и нанесите на кожу лица на 10 минут. Снимите маску ватным тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком теплой воде, затем ополосните лицо.

Маска помогает лечить прыщи, сужает поры, уменьшает покраснения.

МАСКА ОТБЕЛИВАЮЩАЯ

Залейте 1 ст. ложку овсяных хлопьев настоем 0,5 стакана зеленого чая. Когда жидкость впитается, добавьте 1 ст. ложку натурального йогурта и 5 капель масла чистотела, все хорошенько перемешайте. Нанесите маску на очищенную кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска осветляет веснушки, пигментные пятна и питает кожу.

МАСКА ОЧИЩАЮЩАЯ

Добавьте к 1 ст. ложке густой, но нежирной сметаны 10 капель свежевыжатого сока чистотела (не забудьте надеть перчатки, чтобы не окрасить руки) и перемешайте. Нанеси-

те маску толстым слоем на кожу лица на 20 минут, затем смойте маску теплой водой. Такую маску можно делать один раз в неделю.

Маска очищает и отбеливает кожу, помогает бороться с прыщами.

ЛОСЬОН ОТ МОРЩИН

Залейте кипятком смесь трав чистотела, шалфея, цветков ромашки и липы, взятых по 1 ч. ложке, так, чтобы смесь только была покрыта кипятком. Через 40 минут процедите настой, разведите пополам кипяченой водой и добавьте 1 ст. ложку водки. Хорошенько встряхните лосьон и протирайте им кожу лица до 4-5 раз в день. Держите в холодильнике.

Лосьон освежает кожу и препятствует образованию морщин.

ОТВАР ОТ ПРЫЩЕЙ

Залейте 1 ст. ложку сухого чистотела 1 стаканом кипятка и кипятите на слабом огне 5 минут. Снимите с огня, накройте крышкой и поставьте в темное место на ночь. Затем процедите и перед сном используйте для примочек на местах скопления прыщей. Держите отвар в холодильнике.

Отвар обеззараживает кожу и подсушивает прыщи.

МАСКА ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ

Залейте 2 порезанных стебля чистотела 50 мл кипятка, накройте крышкой, дайте постоять 30 минут и процедите. Смешайте третью часть полученного настоя с 1 ч. ложкой растительного масла, 1 ч. ложкой желтка и 1 ч. ложкой крахмала. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, разглаживает кожу, возвращает свежий цвет лица.

ОТВАР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕРПЕСА

Когда пузырьки герпеса только начинают формироваться, а кожу жжет и покалывает, протирайте пораженное место тампоном, смоченным в отваре, три раза в день. На более поздних стадиях герпеса чистотел уже не поможет.

В 1 ч. ложку отвара (как в рецепте отвара от прыщей) добавьте по 2 капли масла эвкалипта и календулы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ МАСЛО ИЗ ЧИСТОТЕЛА

● Вырвите с корнем несколько растений цветущего чистотела, вымойте, обсушите, порежьте и пропустите через мясорубку. Наденьте перчатки и через марлю отожмите сок. Смешайте его с оливковым маслом в соотношении 1:1, поставьте масло в холодильник на 1 сутки и можете пользоваться. Держите масло в холодильнике.

● Перетрите в руках сухой чистотел, высыпьте в банку и залейте разогретым оливковым маслом, чтобы оно покрыло траву на 2 пальца выше. Закройте посуду крышкой, оберните махровым полотенцем и оставьте настаиваться до остывания. Затем поставьте масло в темное место на неделю. После истечения указанного времени процедите и храните масло в сухом и прохладном месте.



ПОСЛЕДНЯЯ ПРОВЕРКА

Где бы ни стоял ваш туалетный столик, вряд ли он освещается со всех сторон.

Поэтому проверять качество макияжа и его симметричность лучше всего даже не на улице, а в салоне автомобиля, где свет на вас будет падать со всех сторон. Видимо, поэтому в рекламе косметики часто используют этот прием.



В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Многие женщины начинают наносить тушь на ресницы, начиная с внутренних уголков глаз. И напрасно. Начинать следует с наружных. Тогда ресницы

будут смотреться толще, глаза больше, и даже разрез глаз визуально станет миндалевидным.

Надо всего лишь изменить направление.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

КАК НАУЧИТЬСЯ БЕГАТЬ

Многие, задавшись целью приобщиться к спорту, выбирают не спортзал, а бег, потому что время для пробежки могут выбирать произвольно. Но при этом мало кто думает о том, что просто бежать, пока не закончатся силы — это неправильный подход. Особенно, если вы давно не занимались никакой физической активностью, кроме шопинга и домашней уборки, или когда ваш возраст уже нельзя назвать юношеским. Если те, кому за... хотят сохранить здоровье, приобщась к ежедневному бегу, предлагаем поэтапную программу, чтобы желание не пропало после первой же пробежки.

Она рассчитана на 3 месяца при трехразовой пробежке в неделю и очень щадящая для здоровья. Эта методика называется «БЕГ-ХОДЬБА», а ее принцип заключается в том, что в самом начале надо больше ходить, чем бегать, и постепенно минуты ходьбы заменять бегом. При этом переход будет настолько плавным, что не вызовет у организма никакого стресса. Основатель этой методики олимпийский чемпион Джеф Гэлловей считает, что она особенно хороша тем, что дает отдых мышцам в те промежутки, когда бегун переходит на ходьбу.

Неделя	Бег	Ходьба	Количество повторов
1 неделя	30 сек.	3 мин.	6 раз
2 неделя	1 мин.	3 мин.	5 раз
3 неделя	1,5 мин.	3 мин.	5 раз
4 неделя	2 мин.	2 мин.	5 раз
5 неделя	3 мин.	2 мин.	4 раза
6 неделя	4 мин.	2 мин.	4 раза
7 неделя	6 мин.	2 мин.	3 раза
8 неделя	8 мин.	2 мин.	3 раза
9 неделя	9 мин.	1 мин.	3 раза
10 неделя	10 мин.	1 мин.	3 раза
11 неделя	15 мин.	1 мин.	2 раза
12 неделя	бег — 30 мин.	—	—

КАК ПОХУДЕТЬ ЛЕГКО И БЕСПЛАТНО

Все знают, что плодоножки вишен идут в мусорное ведро, а ведь это — замечательное средство для похудения. Причем как в свежем, так и в сухом виде.

Насушите в сезон созревания ягод вишневых плодоножек, а потом заваривайте их, как чай, и пейте, сколько угодно. Так вы очистите организм от шлаков и сбросите за короткий срок 2-3 кг без ущерба для кожи и здоровья.

Хотите ускорить результат?

Вечером залейте горсть плодоножек вишни 1 литром холодной воды и оставьте на 12 часов, затем вскипятите настой, снимите с огня, посуду с отваром накройте крышкой и дайте постоять 10 минут. Выпейте отвар в течение дня, а с вечера залейте холодной водой новую порцию. Пейте три дня, затем сделайте перерыв на неделю и проведите следующий курс.

За три дня, когда вы пьете отвар, вес уходит на 2-3 кг. Старайтесь не набрать их во время перерыва. Кроме этого, отвар полезен при болях в суставах и действует как мягкое отхаркивающее при бронхите.

Хотите еще большего результата?

Добавьте к вишневым плодоножкам косточки винограда (но только выращенного на своем участке, ведь косточки накапливают всю гадость из почвы и атмосферы). Измельчите сухие плодоножки и косточки, смешайте в равной пропорции. Утром 1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте постоять 5 минут и выпейте натощак. Кроме похудения, вы получите прилив такой энергии, что будете работать на пике физической и умственной активности. А в качестве бонуса получите улучшение лимфодренажа и уменьшение целлюлита, защиту сосудов и предотвращение образования тромбов. Настой вишневых плодоножек и виноградных косточек также чистит кожу, дробит камни в почках, снимает отеки, уменьшает проявления климакса.

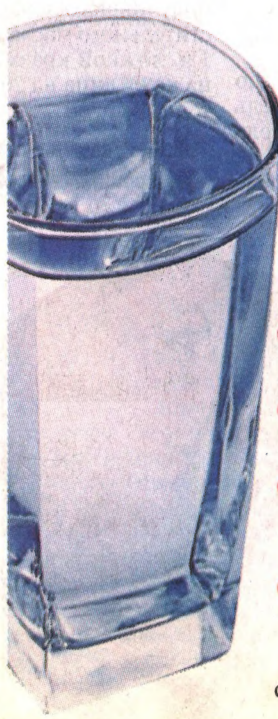
ВНИМАНИЕ! Не удивляйтесь, что станете чаще бегать в туалет. Отвары и настои плодоножек — это прежде всего мягкое мочегонное — показатель очищения организма от шлаков и токсинов. А если при приеме отвара у вас повысится аппетит, не волнуйтесь. Он ускоряет метаболизм, и всё, что вы съедите, переварится быстро.

ПЕЙТЕ ВОВРЕМЯ

Все знают, что наш организм состоит в основном из воды, она требуется ему постоянно, поэтому надо обязательно пить просто чистую воду и достаточно много. Но не менее важно пить ее в нужное время. Тогда она особенно полезна для здоровья:

- после пробуждения, чтобы запустить работу всех органов и систем — 2 стакана в течение 2 часов
- перед обедом и ужином, чтобы помочь пищеварению — по 1 стакану
- перед тем, как принять ванну, чтобы от горячей воды не поднялось кровяное давление — 1 стакан
- перед сном, чтобы избежать во сне инсульта и сбоя сердечной деятельности — 1 стакан.

А в остальное время пейте, когда и сколько захотите.



ВОТ ТАК ЯБЛОЧКИ!

Все знают английскую поговорку: «Съдай одно яблоко в день, и тебе не понадобятся доктора». Но не все знают, что полезно не только само яблоко, но и его семечки. В них содержится очень редкий витамин В17, который предохраняет клетки от перерождения в раковые. Поэтому желательно есть и их, правда всего по 5-6 штук в день, так как, кроме полезного витамина, в семенах яблока есть еще и гликозид амигдалина, который расщепляется в желудке, превращаясь в синильную кислоту. Поэтому не увлекайтесь: если есть яблочные семечки, как подсолнечные, можно заработать серьезное отравление.

Следите, чтобы дети не ели яблоки вместе с семенами. В детском организме синильная кислота вообще не может быть нейтрализована.

ЗАЧЕМ ЛИШНИЕ ТРАТЫ?

Я уже который год спору с подружкой, которая тратит бешеные деньги на всякие солнцезащитные средства и меня уговаривает. Меня природа наградила смуглой кожей, и ни разу за свою жизнь я не обгорела, хотя очень люблю загорать. Я понимаю, зачем она пользуется всеми этими средствами, у нее кожа белая, но мне-то зачем?

Да, у природных смуглянок много меланинового пигмента в коже, который придает ей цвет и позволяет быстро загорать. И действительно, шоколадный загар защищает кожу от ультрафиолетовых лучей типа В. Но только ЧАСТИЧНО. И при этом СОВЕРШЕННО не защищает от лучей типа А, которые нарушают процесс естественной выработки коллагена и эластина, отвечающих за упругость и эластичность кожи. Возможно, Вам это покажется незначительной ерундой, а ведь именно два эти вещества не только сохраняют кожу молодой, но и защищают ее клетки от перерождения в раковые. Так что, если хотите сохранить здоровье и молодость, солнцезащитными средствами пользоваться надо обязательно. Понадобится гораздо меньше, возобновлять слой средства можно реже, к тому же средства с низким SPF стоят дешевле, и расходы будут невелики.



«ДА КОГДА ЖЕ ОН УИДЕТ?!»

Моя дочь полгода назад родила сына. Ей делали кесарево сечение. До родов она была худенькой, и сейчас почти вернула себе прежние габариты. Вот только живот никак не уходит. Она злится, нервничает, боится, что живот так и не вернется к прежним размерам. Как мне ее успокоить? Я советую подождать, а она рвется в спортзал.

Прежде всего надо помнить, что далеко не всем женщинам удастся сохранить после родов совсем плоский животик. И уж точно не после кесарева сечения. Полное восстановление мышц живота после этой операции наступает не раньше, чем через 8-9 месяцев, а у некоторых молодых мам даже больше чем через год после родов.

Посоветуйте дочери набраться терпения и обязательно сходить на УЗИ. Обычно его делают через 2 месяца, но не повредит и сейчас. Исследование покажет, насколько сократилась матка. Часто причина сохранения живота кроется в том, что матка очень медленно возвращается к нужным размерам. А вот серьезно заниматься спортом Вашей дочери еще рано. Максимум, что можно, это легкая зарядка, а она вряд ли поможет убрать живот.



АНТИОКСИДАНТ АНТИОКСИДАНТУ РОЗНЬ

Все врачи советуют летом и особенно в отпуске у моря есть как можно больше продуктов, богатых витаминами с антиоксидантными свойствами. Эти вещества блокируют в клетках кожи действие свободных радикалов, которые под прямыми солнечными лучами начинают разрушать эти клетки. В целях профилактики отлично подойдут продукты, содержащие витамины Е и А. Витамин А не только укрепляет иммунитет кожи, но и ускоряет выработку меланина, способствуя быстрому загару. Так что, если хотите получить красивый загар, ешьте больше желтых и оранжевых овощей и фруктов.

А вот самый сильный антиоксидант — витамин С, наоборот, защищает кожу, препятствует загару, поэтому старайтесь есть богатые им продукты вечером, а не перед выходом на пляж.

КОСМЕТИКА ДЛЯ ПЛЯЖА

Если вы живете на севере России или в Сибири, перед тем, как ехать в отпуск на юг, прочтите, что написано на ваших косметических средствах и отложите те, в составе которых содержится спирт. Их применение, впрочем как и парфюма, содержащего спирт, может привести к солнечным ожогам и появлению пигментных пятен. Возьмите с собой ту косметику и парфюм, которые произведены на масляной основе. Они не только не принесут вреда коже, но и усилят действие солнцезащитных средств.



ГЕНЕТИКА ПРАВИТ БАЛ

Мои мама, сестра и брат легко загорают до черноты, а мы с папой какие-то «бледные поганки», проводим на солнце столько же времени, а максимум что получаем — золотистый цвет кожи.

К сожалению, оттенок загара, так же как и тип кожи, запрограммирован в наших организмах генетически и изменению не подлежит. У Вас, как очевидно, преобладает отцовский генотип, и стать мулаткой-шоколадкой Вы никогда не сможете. Зато можете утешиться тем, что кому-то природа вообще определила красный оттенок загара, в сравнении с которым золотистый выглядит аристократическим.



РОЗОВЫЙ НАПИТОК С ДВОИНОЙ ПОЛЬЗОЙ

Кто-то любит чай с каркаде, кому-то он не нравится. Но врачи советуют обязательно пить его, заваривая отдельно или добавляя к черному или зеленому чаю. Дело в том, что летом из-за жары или резкой смены погоды у многих начинается скакать давление, учащается сердечный ритм. Достаточно всего трех чашек чая из каркаде в день, чтобы привести все это в норму. К тому же, этот вкусный настой очень приятно пить в жару. А в холодном виде он отлично утоляет жажду.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

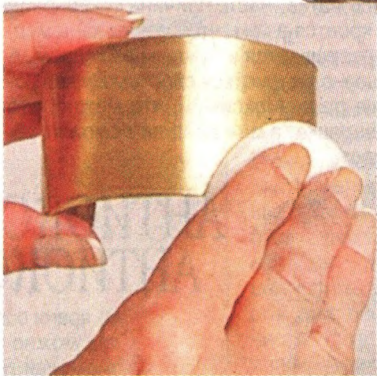
ПИВО

ДЛЯ ВСЕГО НА СВЕТЕ

Прохладный пенный напиток не только прекрасно утоляет жажду в жару, поднимает настроение и дает возможность расслабиться и отдохнуть, но и может стать незаменимым помощником в самых разных делах: в саду, дома, на кухне, перед зеркалом... Оказывается, благодаря его уникальным свойствам, пиво можно с успехом применять в самых разных ситуациях. Например,

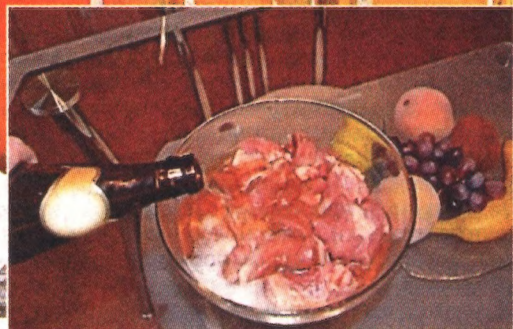
ДЛЯ СУПЕРБЛЕСКА

Знаете ли вы, что в давние времена на пивоварнях собирали остатки пива из бочек и использовали их для полировки медных бродильных чанов? Это свойство пива можно использовать и сегодня, благодаря его кислым свойствам. Смочите в пиве салфетку и протрите им свои ювелирные изделия, а также столовые приборы, медали, монеты, краны в ванной и на кухне и т. д., и вы увидите, как они засверкают.



ДЛЯ ВКУСНОГО ШАШЛЫЧКА

Попробуйте замариновать мясо для шашлыка не в привычном уксусе, а в пиве, которое содержит достаточно кислоты, чтобы сделать мясо идеально мягким. Хмель и дрожжи, содержащиеся в пиве, способствуют лучшему усваиванию пищи, к тому же пиво не так сильно изменяет вкус мяса, как вино, уксус и другие традиционные маринады. Сделайте в мясе несколько проколов ножом, положите в кастрюлю, добавьте приправы, залейте пивом и оставьте на ночь.



ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС

Пиво — прекрасное средство для спасения не только скучной вечеринки, но и тусклых, ослабленных волос. Налейте стакан пива в кастрюльку, доведите до кипения и дайте покипеть, пока в кастрюльке не останется около четверти первоначального объема. Эта процедура поможет испариться алкоголю, содержащемуся в пиве, который может высушить волосы. После этого остудите пиво, смешайте его с шампунем и мойте волосы, как обычно. Ваши волосы приобретут здоровый блеск и красоту.



ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО ГАЗОНА

Как утверждают профессиональные садовники, сахар, содержащийся в пиве, стимулирует рост растений и помогает бороться с грибковыми заболеваниями. Поэтому, если у вас на газоне появились проплешины или коричневые пятна, не спешите применять химические стимуляторы. Попробуйте несколько раз опрыскать проблемные места пивом, которое является прекрасным удобрением и питанием для растений.



ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СЛИЗНЕЙ

Ваш сад оккупировали слизняки? Попробуйте избавиться от них, налив в несколько мисок дешевого пива и вкопав их в землю так, чтобы края мисок находились на одном уровне с поверхностью земли. Слизняки обязательно приползут на запах пива, заберутся в ловушку, а выбраться не смогут.



ДЛЯ НЕЖНЫХ ПЯТОЧЕК

Петом кожа стоп часто становится грубой, появляются мозоли и натоптыши. Чтобы избавиться от этих неприятностей, достаточно регулярно делать ванночку для ног. Подогрейте пару бутылок пива до комфортной температуры, вылейте в таз и опустите в него ноги минут на пятнадцать. Кожа вновь станет мягкой и шелковистой.



ДЛЯ МАССАЖА

Банка с пивом — отличное приспособление для массажа, незаменимое в жару. Охладите баночку до комфортной температуры, положите на пол и покатайте сначала одной, затем другой ступней. Затем станьте спиной к стене, поместите банку между лопатками, прижмитесь к стене и покатайте ее, массируя мышцы спины. Попробуйте также помассировать банкой мышцы шеи, икроножные и другие мышцы тела. Давление, производимое банкой, способствует расслаблению мышц и стимулирует кровообращение.



ДЛЯ ПОЛИРОВКИ

Деревянную мебель тоже можно «побаловать» пивком. Смочите салфетку пивом и протрите деревянные поверхности. Они не только станут чище, но и заблестят как новые.



ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА

Чтобы не тратить деньги на дорогие маски для лица, попробуйте сделать свою: смешайте 1/2 чашки пива, 1 белок и 2 ч. ложки сока лимона и нанесите на кожу лица. Оставьте на 10 минут, после чего смойте маску водой и нанесите свой любимый крем. Хмель, дрожжи и витамин В, содержащиеся в пиве, помогут отшелушить мертвые клетки кожи, белок насытит кожу влагой, а лимонная кислота сделает кожу ровной и придаст яркость.



ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ

Банка ледяного пива из холодильника отлично заменяет лед, который используют при растяжениях, ушибах или солнечных ожогах. Если после долгой работы в саду у вас болят мышцы, вы не убереглись от палящего солнца или получили травму, играя с детьми в футбол, срочно доставьте баночку пива из холодильника и используйте ее в качестве холодного компресса. Не забудьте проложить салфетку или тонкое полотенце между банкой и кожей, чтобы не получить обморожение.



ДЛЯ ОТКРУЧИВАНИЯ БОЛТОВ И КРАНОВ

Неподдающийся кран или болт можно победить, налив на них немного пива. Подождите минут пятнадцать, пока имеющаяся в напитке кислота размягчит ржавчину, и вы с легкостью их открутите.



ДЛЯ УКРОЩЕНИЯ БЕССОННИЦЫ

Если у вас есть проблемы со сном, попробуйте такое средство. После обычной стирки белья прополощите наволочку в воде с добавлением пива и высушите. Запах хмеля, содержащегося в пиве, поможет облегчить засыпание и сделает сон крепким и спокойным.



ДЛЯ УКЛАДКИ НЕПОСЛУШНЫХ ВОЛОС

Влажная и жаркая погода может испортить прическу и сделать ваши волосы торчащими в разные стороны. Чтобы вернуть вашему образу опрятный вид, смочите руки в пиве и пригладьте непослушные пряди.



ДЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОМПОСТА

Чтобы ускорить процесс разложения и приготовления компоста, смешайте бутылку пива с чашкой нашатырного спирта, после чего разведите эту смесь в пятнадцати литрах воды и вылейте в компостную яму.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Во время первой беременности у меня погиб плод, и врачи поставили диагноз «пузырный занос — трофобластическая болезнь». Через год после лечения сделали УЗИ и сказали, что все органы малого таза соответствуют норме. Что это за болезнь? С чем она связана?

Во время беременности из оболочки плода, которая называется трофобластом, вырастают ворсины, за счет которых плод получает питание.

Клетки ворсин выделяют особые ферменты, а они, в свою очередь, расщепляют клетки материнской ткани. В силу различных причин, кусочки ворсин могут попасть в места, неприспособленные к питанию, или может произойти расщепление самого плода. Причины такого патологического развития беременности обусловлены генетическим дефектом эмбриона, определить который заранее, с целью профилактики пузырного заноса, невозможно.



**ЕСЛИ
РЕЖУТСЯ
ЗУБКИ**

Многие мамы категорически против использования аптечных мазей, облегчающих боль при прорезывании зубов, потому что большая их часть содержит лидокаин. Но как помочь маленькому страдальцу, если не использовать мазь? Зуд можно унять, давая пожевать специальные силиконовые или пластиковые прорезыватели для зубов, а как быть с болью?

Французские мамы предлагают свой способ. У них принято в прокипяченную плотную трикотажную салфетку завернуть немного свежеприготовленного яблочного пюре, свернуть салфетку узелком и так заморозить. А потом дать малышу погрызть салфетку.

Холод ослабит боль, а салфетка, когда кроха будет ее жевать, будет мягко чесать десны. К тому же пюре не замерзает ледышкой, как вода, его можно легко разжевать. А уж если упорное чадо прососет содержимое через такую плотную ткань, вреда от яблочного пюре не будет никакого.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 25 лет. С детства родители приучили меня использовать фотозащитный крем на солнце, так как у меня светлая кожа, а в семье у нас были случаи меланомы (у бабушки и у тети). Недавно я была на профилактическом приеме у онколога (посмотреть родинки), и врач мне сказал, что даже средства с высоким SPF не защищают от меланомы. Так ли это? И каким образом тогда можно защитить кожу от солнца, тем более, что я живу в местности с жарким климатом?

Ультрафиолетовые лучи, входящие в состав спектра солнечного излучения, неоднородны. Выделяют UVA- и UVB-лучи. UVB-лучи (средне-волновые) вызывают появление загара и могут быть причиной солнечных ожогов. UVA-лучи (длинно-волновые) составляют 75% всех UV-лучей. Они ответственны за фотостарение, аллергические реакции на солнце, а также за нарушение пигментации, в том числе и за развитие меланомы. Лучи и А-, и В-спектра могут повреждать ДНК клеток кожи и провоцировать развитие раковых заболеваний. Поэтому гражданину, не обладающему негроидным типом кожи, с солнышком надо обращаться аккуратно.

Теперь о фотозащитных средствах. Аббревиатура SPF (Sun Protection Factor — солнцезащитный фактор) означает защиту от UVB-лучей. Соответственно, Ваш онколог прав: будь SPF хоть 50, хоть 70, защиту от потенциального риска меланомы он обеспечит слабо.

Но все не так плохо. Для защиты от UVA-лучей также разработаны специальные компоненты солнцезащитных средств. Их наличие в составе того или иного средства обозначается на его упаковке значком UVA в кружочке, а степень защиты от UVA-лучей обозначается аббревиатурой PPD (Persistent Pigment Darkening — постоянное пигментационное потемнение). Максимальное значение PPD — 42.

По результатам довольно многочисленных исследований, было установлено, что оптимальное соотношение SPF к PPD в солнцезащитных средствах, обеспечивающее наибольшую защиту, составляет от 2,5:1 до 3:1.





ОТВЕТЫ мамам

Моей дочке уже 7 месяцев. Она довольно спокойная девочка, хорошо ест, уже начинает «гулить» — пробует издавать звуки, привлекающие внимание взрослых, но, вот, беда — ребенок очень плохо засыпает. Причем, никакие наши ухищрения, направленные на то, чтобы поскорее утомить ребенка и он заснул, ни к чему не приводят: дочка еще больше «разгуливается» и засыпает не раньше двух часов ночи. Что Вы посоветуете,

чтобы девочка засыпала в то время, когда укладывают всех детей?

Во-первых, комната, в которой засыпает малыш, должна быть предварительно хорошо проветрена, воздух должен быть свежим, а его температура не должна превышать 22°.

Могут порекомендовать применять вечером перед сном теплые ванны с успокоительным сбором трав: валерианы, мяты, цветков боярышника, лепестков розы и шиповника, листьев вишни и смородины. Это ароматное сырье можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде, наполнив смешанными в равных пропорциях измельченными листьями, лепестками цветков и травой марлевый мешочек и опустив его на 30 минут в эмалированную посуду с горячей водой (но не в кипятке). После этого времени настой следует выпить в ванну с теплой водой (37-38°), а мешочек с растительным сбором высушить (его можно использовать еще один раз).

Такие приятные и полезные ванны хорошо успокаивают, и применять их можно 1-2 раза в сутки.

Сбор тех же самых трав в мешочке, но только в сушеном виде, подвесьте в изголовье кроватки ребенка — нежный травяной и цветочный аромат навеет Вашей дочке сладкие сны.

На вопрос отвечала
врач-педиатр, кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Скажите, пожалуйста, надо ли лечить полового партнера, если у меня обнаружен вирус папилломы, а у него никаких кондилом нет.

Отсутствие клинических проявлений вирусной инфекции не всегда свидетельствует об отсутствии этой самой инфекции в организме. Возможен вариант латентного течения (без проявлений).

Поэтому, прежде чем принимать решение о тактике в отношении партнера, его надо обследовать на ВПЧ (вирус папилломы человека). Наиболее распространенный и доступный метод для определения ВПЧ — полимеразная цепная реакция (ПЦР). Такие анализы проводит дерматовенеролог или уролог.



С МАЛЫШОМ НА ПЛЯЖ

Если вы собираетесь идти на пляж с малышом, который уже уверенно сидит и только учится ползать, возьмите вместо обычного пляжного коврика простыню на резинке.

Растяните простыню и расставьте по углам сумки с вещами для большей устойчивости «конструкции». Так вы получите импровизированный манеж с невысокими бортиками. Они защитят ребенка от песка. Да и перелезть через бортик, пусть и символический, ребенку будет проблематично.

Подготовила Галина УШАКОВА

МАЛЕНЬКИЕ МАСТЕРА

На даче в дождливый день трудно занять детей чем-то кроме мультиков или гаджетов. Но можно попробовать заинтересовать их ткачеством.

Вам понадобятся одноразовая тарелка из плотного картона и разноцветные нитки. Разделите периметр тарелки на равные отрезки, сделайте отметки и по ним прорежьте тарелку по краю вглубь на 3-5 см. Натяните основу будущего коврика, туго намотав нитки одного цвета на тарелку, через прорезы. Начните с любого диаметра, затем сдвигайте на одну прорезь вбок. Когда все нити основы будут намотаны, нитками другого цвета перетяните их в центре крест-накрест. Дальше надо брать разноцветные нитки и по кругу пропускать их, чередуя нитки основы: пропускать цветную нить над одной нитью основы и просовывать под следующую, и так в шахматном порядке. Чтобы закрепить край коврика, когда он будет готов, разрежьте нити основы по краю тарелки и свяжите узлом каждую пару.



ВЕЩЕЙ МНОГО — МЕСТА МАЛО

Вы собираетесь пойти с малышом в парк, где он будет играть в песочнице, лазить по горкам, прыгать на батуте? Отправляетесь в гости к друзьям на дачу? Значит, надо брать с собой сменную одежду, иначе обратно придется везти маленького грязнулю.

Вы сможете взять несколько комплектов и при этом вам не понадобится много места, если вы не просто сложите их стопкой, а свернете трубочкой, да еще закрепите резинками носков. При такой укладке вещи занимают в два, а то и в три раза меньше места.



МОРОЖЕНОЕ ТАЮЩЕЕ ЛАКОМСТВО

Сегодня даже самые крутые специалисты по мороженому, собаку на нем съевшие, вряд ли смогут уверенно сказать, сколько его разновидностей существует на планете. Не мудрено, ведь этому тающему во рту лакомству уже несколько тысяч лет! И прерваться его истории, судя по всему, не суждено...

ЭТО СЛАДКОЕ СРЕДСТВО ОТ ЖАРЫ

Действительно, не менее пяти тысяч лет назад в богатых домах Китая и Месопотамии (Вавилон, Ассирия) к столу подавались различные угощения, приносившие райское наслаждение утомленным солнышком вельможам. Это были холодные фруктовые соки и напитки, шербеты и десерты, напоминающие мороженое: лакомство из снега или льда, смешанного с кусочками апельсина, лимонов и зернышками гранатов.

Что интересно, в эру отсутствия холодильников и «хладогентов» мороженое как продукт появлялось только там в мире, где жаркие места соседствовали с теми, где постоянно минусовая температура. Такое сочетание присуще многим южным странам, в которых есть горные массивы: Китаю и Афганистану, Ирану и Сирии, Италии и Греции. Там с давних времен научились рационально использовать лед и снег. Например, древние иранцы — персы — строили глубокие погреба, которые заполняли привезенными с гор глыбами льда и снега, чтобы использовать их для приготовления фалуде — смеси лапши, фруктов, фисташек, розового или лимонного сиропа с мелко наколотым льдом. Традиция употребления мороженого существовала в древнем Израиле во времена Соломоновых, древние арабы и греки тоже предпочитали в жаркое время года охлажденные вина, соки и молочные продукты со льдом. Практически весь мир еще с древности был знаком с мороженым!

МАКЕДОНСКИЙ, НЕРОН И ДРУГИЕ СЛАСТЕНЫ

Мы уже почти привыкли к тому, что всё на свете изобрели в Китае, откуда в Европу это привез Марко Поло, а из Европы в Россию — конечно же, Петр I. Но с мороженым было не совсем так.

Конечно, в Поднебесной мороженое появилось очень давно. Но задолго до Марко Поло Европа уже вкушала «ледяные» десерты.

Александр Македонский во время по-

ходов в Индию и

Персию тяжело переносил жару, и для бедного полководца походные повара готовили замороженные в снегу ягоды и смешанный со льдом фруктовый сок, а снег и лед эстафетой доставляли с горных вершин самые скоростные рабы.

Знаменитый император и невероятно капризный гурман Нерон предпочитал чистейший горный лед с отдаленных альпийских ледников, смешанный с фруктовыми добавками — сейчас «фруктовый лед» доступен любому ребенку...

На Руси чистейших альпийских ледников не было, зато вдоволь было тогда еще чистейших рек, поставлявших любое количество льда для погребов. И мороженое готовили почти по-современному: настругивали замороженное молоко и ели эту стружку с медом, вареньем или сахаром. В сибирских деревнях и по сей день хозяйки в деревнях хранят молоко, заморозив его в блюдечках и сложив потом стопкой. А на Масленицу готовили иное блюдо: смесь из хорошо протертого замороженного творога, сметаны, изюма и меда.

ТЕХНОЛОГИИ И ТАЙНЫ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ

Мы знаем, что юная итальянка Екатерина Медичи, выходя замуж за французского короля Генриха II, привезла из Италии во Францию коллекцию вееров, тем самым положив начало европейской «веерной» истории. Но оказывается, 14-летняя невеста была весьма продвинутой особой и в кулинарном отношении: она привезла с собой личного шеф-повара Бенталенти, который на родине прославился приготовлением мороженого!

28 октября 1533 г. на свадебном пире гости угощались «ледяными шариками» с фруктами. Французский двор был в восхищении...

Лакомство быстро разошлось по

узкому кругу лиц, приближенных к королю. Поскольку у европейцев не было широкой и щедрой русской души, то все повара рецептуру «замороженного чуда» хранили в строжайшем секрете, а короли даже издавали специальные эдикты, грозившие смертной казнью посягнувшему на секрет «лакомства небожителей».

Одним из последних «выступлений» мороженого в избранном кругу стал банкет, устроенный Анной Австрийской в честь своего венценосного сыночка — будущего «короля-солнце» Людовика XIV. На банкете каждому приглашенному в золоченом бокале было подано страусиное яйцо, которое на проверку (то есть на вкус) оказалось восхитительным мороженым...

А вскоре в Париж из далекой Сицилии приехал «крестный отец» французского общедоступного мороженого Франческо Прокопио деи Кольтелли.

ОБЩЕДОСТУПНОЕ У «ЛЕ ПРОКОПА»

В судьбе Франческо всё сложилось удачно. Ему досталась в наследство машинка для сбивания мороженого вместе с его рецептурой. И хозяин магазинчика, в котором трудился сицилиец на розливе кофе и лимонада, ни с того ни с сего уехал в другой город, а заведение оставил Франческо.

В 1686 г. бывший сицилиец открыл первое кафе-мороженое в Париже, через год по соседству был выстроен театр Комеди Франсез и, естественно, отбоя от публики не было. Тем более, что «крестный отец» подошел к делу с выдумкой. В кафе, получившем французско-русское название «Ле Прокоп», он рассаживал гостей за столы с мраморными столешницами, а мороженое, политое лимонным или померанцевым соком, подавал в изящных фарфоровых чашечках. Кстати, «Ле Прокоп» пользовался большим успехом у дуэлянтов, стрелявших на пустыре неподалеку и часто заходивших в кафе «промочить» горло мороже-



ным перед поединком.

Через сто лет в кафе предлагалось уже до восьмидесяти сортов мороженого. А постоянными посетителями «Ле Прокопа» были многие известные французские политики, писатели и философы — Дидро и Руссо, Марат и Робеспьер, Жорж Санд и Бальзак, Дантон и даже изобретатель «адской машинки» имени себя — доктор Гильотен. Среди завсегдатаев был отмечен и небезызвестный Наполеон Бонапарт. Великий полководец настолько пристрастился к ледяному лакомству, что, даже будучи в ссылке на острове Святой Елены, просил прислать ему аппарат для его приготовления; узнав об этом, одна сердобольная англичанка срочно выслала тоскующему императору требуемое.

...А кафе «Ле Прокоп» процветает и поныне.

«И ВОТ ТУТ НАЧАЛОСЬ, НЕ ОПИШЕШЬ В СЛОВАХ...»

Через пятнадцать лет после рождения «Ле Прокопа» небольшие кафешки и ресторанчики, где подавали мороженое, заполнили весь Париж, 250 самых серьезных парижских мороженщиков объединились в корпорацию, как их тогда называли, лимонадье. А дальше — пошло-поехало!..

В XIX в. во Франции появляется мороженое в стаканчиках и пломбир. В Италии — мороженое-ассорти с фруктами, орехами, ликером, кусочками печенья и даже цветов. В изысканно-педантичной Австрии — кофе глясе и шоколадное мороженое. Лимонадье изобретают кто во что горазд. На одном из приемов китайской миссии в Париже гостям подали оригинальный десерт — «омлет с сюрпризом»: снаружи — горячий омлет, внутри — имбирное мороженое!

Параллельно с изобретением новых сортов мороженого неустанно шел прогресс и в деле изобретения промышленного производства этого важнейшего продукта питания и наслаждения. Здесь следует отметить сладкожку-англичанку Нэнси Джонсон — изобретательницу ручного устройства для изготовления мороженого; предприимчивого Джейкоба Фассела, открывшего в 1851 г. в Балтиморе первый завод по изготовлению мороженого; мудрого Альфреда Краля, запатентовавшего в 1897 г. формочку для мороженого и ложку...

В России с ее широкой душой любили и с мороженым гулять на всю. Особенно любимым на званых обедах у садовых вельмож был грандиозный по размерам десерт «Везувий на Монблане» — после краткого торжественного

лицезрения гостями мороженое обливали ромом или коньяком и поджигали!

Один из российских графов, прославившийся тем, что

питался практически одним мороженым и даже перед смертью, причастившись, приказал подать ему десять порций лучшего мороженого, вошел в историю фразой: «В раю такого не будет...»

ОТ «ПЛОМБИРА» ДО «ПИРОЖКА ЭСКИМОСА»

Конечно, есть знаменитое мороженое — его знают все. Например, эскимо или пломбир. Но в истории происхождения некоторых видов есть неувязочки. Например, пломбир назван вроде бы в честь французского города Пломбьер, где якобы его изобрели. Якобы — потому что во Франции пломбир делают почему-то из английского миндального крема с добавлением взбитых сливок и засахаренных фруктов, настоянных на вишневой водке — пристрастия явно жителей островной империи.

А вот с эскимо всё просто, тут приоритет у американцев. В 1919 г. Кристиан Нильсон, учитель из штата Айова, видимо, мучаясь от безделья во время школьных каникул, разработал рецепт и технологию производства глазированного (облитого шоколадом) мороженого на палочке. Продвигал товар тезка знаменитого адмирала в паре с фильмом про эскимосов, а свое изобретение называл «эскимо-пай» — то есть, «пирожок эскимоса». «Пища» жителей Крайнего Севера быстро пришлась всем по вкусу, а название также быстро сократили до «эскимо».

Англичане, не очень-то расстраивающиеся из-за пломбира, зато воясы гордятся тем, что именно их великобританские ученые (в группе которых была и молодая будущая «железная леди» Маргарет Тэтчер) придумали способ добавления в мороженое вдвое больше воздуха, получив тем самым знаменитое «мягкое» мороженое, которое сегодня и подают во всех кафе и ресторанах мира.

ФЕНОМЕНЫ И РЕКОРДЫ

Практически все внесенные в Книгу рекордов Гиннеса блюда из мороженого имеют весьма интересные дополнительные «ингредиенты». Например, мороженое за 25000

долларов — это еще и 5 граммов чистого золота, эксклюзивный фужер, украшенный золотом и подающийся на подносе, увенчанном браслетом из драгоценного металла, вместе с десертной ложечкой из желтого золота, украшенной коричневыми и белыми бриллиантами — всё это инклюзив, то есть «всё включено»: наслаждался мороженым, а несъедобное забирай домой.

Иногда в качестве «ингредиента» может быть приглашение на вершину Килиманджаро, иногда, как в самом дорогом мороженом в мире — «Клубника Арно» за 1,4 млн. долларов — 4,7-каратный бриллиант, который украшает верхнюю часть клубники, которая, в свою очередь, украшает порцию ванильного мороженого, обильно сложенного крепленным португальским вином, сливками, специями и мятой...

А уже за 3–3,5 тысячи долларов вы можете попробовать мороженое попоуще, в состав которого входит десертная икра (из цитрусовых с добавлением арманиака), цукаты, трюфели, позолоченный сахарный цветок и марципан, а также очень дорогие конфеты Amedei Porcelana и Venezuelan Chuao.

Но надо признать, что недорогое мороженое тоже необычайно вкусное. И во многих странах проводятся соревнования по скоростному поглощению сладкого продукта. На сегодня в этом ангиноопасном спорте лидирует американец Тони Даудсвелл, который полтора кило пломбира переместил в себя за 32 секунды!

«СУМАСШЕДШЕЕ» МОРОЖЕНОЕ, ИЛИ СЛАДКОЕ ВЫХОДИТ ИЗ МОДЫ!

Потрясающая новость: сладкое мороженое выходит из моды! Самые смелые рестораны мира предлагают теперь холодное лакомство не только из зеленого чая или лесных трав — это уже прошедший этап! — но и со вкусом сыра пармезан, креветок, рыбы, грибов и сельдерея, мороженое с кусочками говяжьего языка или с кактусом, из конины или морской капусты! Итальянские шеф-повара вообще заявляют: «Мороженое не должно быть сладким, соленое гораздо вкуснее!». По их мнению, это уже не десерт: новинку нужно подавать одновременно с первым и вторым блюдами.

А по мнению знаменитых пивоваров, коими являются чехи, мороженое может быть и... пивом! И уже вовсю изготавливают замороженное кремообразное пиво крепостью 12%.

Но почему-то кажется, что мы в этом деле надолго консерваторы: все-таки с настоящим мороженым — сладким, изумительно вкусным! — мы не расстаемся никогда!!!

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



— *Rumex acetosa* L.

ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ, или обыкновенный

Многолетнее растение из семейства гречишных, до 1 м высотой, с коротким разветвленным корнем.

Листья мясистые, сочные, с длинными черешками. Цветет в июне-июле, размножается семенами. Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, на лугах, в разреженных лесах, горах — до альпийского пояса. Предпочитает влажные и богатые почвы со слабокислой или нейтральной реакцией.

Ценность щавеля обыкновенного как пищевого и лекарственного растения объясняется присутствием в нем необходимых для человеческого организма органических кислот (щавелевая, яблочная, лимонная), белка, сахара, дубильных веществ, витаминов А, С, В, В₂, К, РР.

Листья щавеля оказывают обезболивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, антиоксидантное и противогрибковое действие. Сок из листьев в народной медицине используется при лечении лихорадки, цинги, ревматизма, чесотки. Отвар листьев улучшает работу печени, усиливает образование желчи, его назначают при кровотечениях или склонности к ним, а также как антиаллергическое средство.

В молодых листьях щавеля преобладают яблочная и лимонная кислоты. В старых листьях накапливается вредная щавелевая кислота. Поэтому они при варке требуют добавления мела, чтобы вывести в осадок щавелевую кислоту (на 1 кг листьев достаточно добавлять всего 1 г мела).



Семена щавеля используют как кровоостанавливающее средство. В его корнях содержатся дубильные вещества.

ВНИМАНИЕ!

При мочекаменной и желчно-каменной болезнях, нарушении солевого обмена, подагре, заболеваниях почек, беременности употребление щавеля и препаратов из него противопоказано.

● **Для избавления от глистов всех видов** 1 кг листьев заваривают 1 л кипятка и варят на водяной бане в течение 2 часов. Процеживают, добавляют 50 г сахара, уваривают до объема 1 стакана и дают больному выпить в течение дня все количество отвара по 1-2 глотка до еды.

● **При шатании зубов, кровоте-**

чениях из десен и дурном запахе изо рта рекомендуются полоскать рот свежим соком листьев, разбавленным в 2 раза водой.

● **При лечении фурункулов** с ним рекомендуется прикладывать толченые листья щавеля.

Разновидностью щавеля кислого является щавель конский — *Rumex confertus* Willd.

Он распространен в Центральной и Восточной Европе, на Балканах, в умеренных районах Азии. В России встречается почти повсеместно. Растет на пойменных лугах, на полянах, опушках, по берегам водоемов, у дорог, на пустырях, предпочитая места с влажными плодородными почвами.

Лекарственным сырьем у щавеля



ВЕЛОСИПЕД — ДЕТАЛЬ ИНТЕРЬЕРА?

Все привыкли, что велосипед — это средство передвижения, но старые и даже находящиеся в употреблении велосипеды можно превратить в «изюминку» дачного участка.

● Выкрасите белой краской велосипед, прикрепите к нему емкости с высаженными в них яркими цветами, поставьте на лужайке, и он, наверняка, станет главной достопримечательностью вашего участка.

● Мало места или нет лужайки? Просто подвесьте велосипед-клумбу на стену. Будет и красиво, и места не займет.

● Еще эффектнее смотрится велосипед, как будто выезжающий из стены.

● У вас праздник, который вы решили провести на свежем воздухе? Прикрепите к велосипедам, на которых ездит ваша семья, букеты цветов, и праздничная атмосфера создана.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



конского служат корневища с корнями. Они содержат дубильные вещества и производные антрахинона (в том числе хризофановую кислоту и эмодин). Именно эти соединения являются действующими веществами лекарств из сырья данного растения. Кроме них, в корнях обнаружены флавоноиды, витамины К и С, рутин, смолы, соли железа, щавелевокислый кальций.

Целебные средства из корневищ и корней щавеля обладают выраженным слабительным действием, а при приеме тех же лекарств, но в меньших дозах, проявляют себя дубильные вещества — лекарства обретают вяжущие свойства. Присутствие витамина К и рутина обеспечивает средствам из щавеля также и кровоостанавливающий эффект. Их назначают при спастических колитах, энтероколитах, поносах инфекционного происхождения, атонических запорах, геморрое и трещинах заднего прохода.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При малокровии, для улучшения аппетита, авитаминозах, в начальных стадиях стоматита, а также при легочных заболеваниях народная медицина применяет листья в свежем виде и плоды в виде отвара.

При простудных заболеваниях эффективен отвар всего растения.

При дизентерии 1 ст. ложку корней заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 15 минут, затем настаивают в течение 4 часов, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

При запорах 2 ст. ложки измельченного корня залить 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. Пить по 1 стакану на ночь.

При зубной боли между больным зубом и щекой кладут листья конского щавеля; можно эти листья просто пожевать. Боль быстро проходит.

При атонических запорах, спастических колитах, геморрое, трещинах заднего прохода принимают на ночь по 0,5-1 г растертых в порошок сухих корней конского щавеля.

При легочном или геморроидальном кровотечении в качестве противовоспалительного, антисептического, кровоостанавливающего средства применяют отвар: 1 ст. ложку сушеных измельченных корней заливают 1 стаканом воды, кипятят 10-15 минут на слабом огне, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

Вяжущим и кровоостанавливающим действием обладает отвар семян конского щавеля. Залить 5 г семян 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить и пить по 1/3-1/2 стакана 4-5 раз в день.

При подагре и ревматизме народная медицина применяет настойку корня конского щавеля. 50 г измельченных корней залить 1 л водки, поставить в теплое темное место на 12 суток и ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день: утром натощак за полчаса до еды и на ночь, спустя 2 часа после еды.

При мокнущей экземе используют отвар: 300 г измельченных сухих корней

кипятят в 3 л воды в течение 20 минут, периодически помешивая. Смазывают больные места, не накладывая повязки, 2-3 раза в день.

Лилия ГЛЕБОВА





ПОДПОРКА ДЛЯ КРУПНОГО ПЕРЦА

Кому не хочется вырастить крупный сочный красивый перец! Вот только небольшие кустики этого растения часто не выдерживают крупных тяжелых плодов и ломаются, особенно в ветреную погоду.

Если вы выращиваете крупный гибридный перец, его кустики надо подвязывать. Но желательно не так, как помидоры, — каждый отдельно, а всю грядку сразу. В начале и в конце грядки вбейте два столбика и укрепите на них по две перекладины: одну на высоте 15–20 см от уровня почвы, а вторую — 40 см.

Закрепите за нижнюю перекладину и протяните бечевку (капроновый шнур) вдоль перекладины до конца грядки и обратно. Вторую, поддерживающую, бечевку или проволоку так же пропустите через верхнюю перекладину, а затем зигзагом заплетите промежутки между двумя бечевками. Желательно устроить такую подпорку до того, как кустики дорастут до высоты 40 см, тогда зигзагообразное переплетение, через которое прорастут побеги, сможет поддерживать кустики при любом ветре.

«ФАРТУК» ДЛЯ СБОРА ЯГОД

Сбор ягод и косточковых (черешни и вишни) — процесс трудоемкий. А чтобы его облегчить, надо лишь смастерить специальный фартук.

Купите пластмассовый обруч хула-хуп и разрежьте его поперек. Из ткани сшейте полотнище с кулиской по периметру больше окружности сантиметров на 50. Просуньте хула-хуп в кулиску так, чтобы в месте соприкосновения с телом была только ткань. Соедините концы фартука плотным широким поясом, а с противоположного края пришейте длинные прочные завязки, которые будут поддерживать круг с натянутой на него ткань, если завязать их на шее.

Такое приспособление значительно облегчит и ускорит сбор ягод: их можно собирать двумя руками сразу, и ягоды не будут просыпаться мимо тары.



КУКУРУЗА УБИВАЕТ... СЛИЗНЕЙ

Чтобы извести слизней на своем участке, купите несколько килограммов кукурузной муки или очень мелко дробленой крупы, рассыпьте ее по банкам и положите банки с мукой на бок у каждого пораженного слизнями растения. Слизни с удовольствием едят кукурузную муку, а потом от этого деликатеса гибнут.

МОЙКА ДЛЯ КОРНЕПЛОДОВ

Подошло время молодой картошки, моркови и свеклы. Никто из дачников не везет домой эти овощи нематыми. Удобнее всего мыть овощи в специальной мойке, которую легко оборудовать на участке. Соорудите деревянный или металлический каркас и натяните его сеткой. Не забудьте вырыть под мойкой неглубокую яму, чтобы в нее стекала вода.





СЭНДВИЧИ ИЗ ПОМИДОРОВ

Из 250 г мясного фарша, измельченной луковицы, 1 яйца, 2 ст. ложек панировочных сухарей, очень мелко порезанной половинки сладкого перца, нескольких измельченных веточек петрушки, нескольких листиков мяты и тимьяна с добавлением соли и перца приготовьте смесь для котлет. Из 6 одинаковых по размеру помидоров вырежьте 16 кружков толщиной 1-1,5 см. Поджарьте на растительном масле котлетки, сформованные по размеру кружков помидора, с обеих сторон, а кружки помидора с одной стороны. Поджарьте в 1 ст. ложке растопленного сливочного масла 0,5 ст. ложки муки до золотистого цвета, влейте 1 стакан молока, добавьте соль, перец и варите при постоянном помешивании, пока соус не загустеет. Когда остынет, добавьте в него 100 г натертого сыра. На застеленный противень выложите половину помидоров (поджаренной стороной вверх), на каждый кружок положите по котлетке, накройте вторым кружком помидора (поджаренной стороной вниз), затем горкой положите на каждый помидор смесь соуса с сыром. Запекайте сэндвичи в разогретой духовке, пока не образуется сырная корочка. Подавайте горячими.



КАНАПЕ ИЗ ОГУРЦА

Нарежьте огурцы на куски высотой 5 см, частично срежьте кожуру и ложкой выньте семена, оставляя доньшко, чтобы у вас получились «чашечки» из огурца. Смешайте мягкий сыр, мелко порезанную подкопченную красную рыбу, поджаренный до хруста бекон, рубленый зеленый лук и каперсы или порезанные кружочками самые мелкие корнишоны. Положите в каждую чашечку столько начинки, чтобы она заполнила емкость и лежала горкой. До подачи держите закуску в холодильнике.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Крупные картофелины почистите, надрежьте с одной стороны, немного посолите и поперчите. Смешайте фарш, измельченный лук, чеснок, добавьте яйцо, соль, перец и сухие пряные травы — по вкусу. Сформируйте из этой массы небольшие котлетки и вставьте их в надрезы на картофеле. Выложите картофелины в форму, в промежутки уложите помидорчики черри и мелкие луковички. Томатную пасту разведите водой, посолите, поперчите и аккуратно залейте пространство между картофелинами. Сами картофелины полейте растительным или растопленным сливочным маслом. Запекайте в разогретой духовке до готовности.



«ЛОДОЧКИ» ИЗ КАБАЧКОВ

Выймите 6 небольших кабачков, лучше желтых, положите их в большую кастрюлю, доведите до кипения и варите на слабом огне 8 минут. Слейте воду, дайте кабачкам немного остыть, разрежьте пополам и выскоблите семена. На растительном масле спассеруйте 2 мелко порезанные луковицы, добавьте к ним 3 освобожденных от семян и порезанных кубиками помидора и порезанный кубиками сладкий перец. Тушите смесь 5 минут, снимите с огня, добавьте 3-4 ломтика отдельно поджаренного измельченного бекона и 100 г натертого сыра. Заполните лодочки из кабачков начинкой и запекайте их в разогретой духовке 20 минут.





ВАТРУШКИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

Приготовьте дрожжевое тесто, разделайте его на шарики размером с теннисный мяч, раскатайте в лепешки, пальцами продавите углубления, чтобы остались только бортики шириной в 1,5 см, и заполните их начинкой по своему усмотрению.

Это могут быть любые тушеные овощи, смесь овощей с обжаренным мясным фаршем или мелко порезанной вареной (жареной, тушеной) курицей. Смажьте ободок теста каждой ватрушки слегка взбитым желтком и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета теста.



БЛИНЧИКИ

Пропущенное через мясорубку вареное мясо смешайте со спассерованной луковичей, мелко порезанным помидором без кожуры и семян и рубленой зеленью петрушки. Начините этой смесью блинчики, сделайте на каждом надрез, влейте в него 1 ч. ложку томатного сока, положите по тонкому длинному ломтику помидора и сладкого перца. Смажьте блинчики растопленным сливочным маслом, выложите в форму и запеките до хрустящей корочки.



ЦУККИНИ

Отрежьте у цуккини бочка, а оставшуюся часть разрежьте на пластины толщиной 1-1,5 см. Поджарьте на растительном масле говяжий фарш, добавьте в него измельченный чеснок, томатную пасту, мелко порезанные маслины, посолите, поперчите, приправьте по желанию и снимите с огня. Разложите цуккини на противне или в форме для запекания, сверху выложите остывшую и смешанную с тертым сыром начинку, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 45 минут, затем снимите фольгу, посыпьте начинку тертой моцареллой и держите в духовке, пока сыр не расплавится.



СВИНОЙ РУЛЕТ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ

Залейте на 15 минут горячей водой 3-4 штуки порезанного на кусочки сушеного инжира. Залейте теплой водой 1 стакан миндаля, дайте постоять, чтобы он набух и с него можно было легко снять шелуху. Обсушите орехи и инжир. Освободите от косточек и порежьте на кусочки 6-7 абрикосов. Кусок корейки без кости весом 750-800 г разрежьте как книжку, распластайте, отбейте, посолите, поперчите и приправьте по вкусу. Смешайте орехи, инжир, абрикосы, добавьте к начинке цедру 1 апельсина, еще раз перемешайте, выложите начинку на середину, сверните мясо рулетом и перевяжите нитками. Смешайте 0,5 стакана апельсинового и 1/3 стакана лаймового (можно заменить 1/4 стакана лимонного) сока, хорошо обмажьте фруктовым маринадом рулет и в той же миске поставьте в холодильник на 8 часов, время от времени переворачивая и обмазывая маринадом. Запекайте в разогретой духовке до готовности мяса.



ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Снимите кожуру с баклажанов полосками, надрежьте их наискось с одного бока, в каждый надрез вставьте по небольшой порции мясного фарша, заправленного луком, чесноком, солью, перцем и яйцом. Выложите подготовленные баклажаны в форму, добавьте туда же целые помидоры, крупные куски сладкого перца и запекайте в духовке до готовности.

О НАСУЩНОМ

Взгляните на прохожих, попутчиков, коллег, домашних... на себя. Практически везде, даже на улице мы не расстаемся со своими мобильниками. Мы уже не представляем свою жизнь без гаджетов и каждую свободную минуту проводим в общении по телефону.

Попробуйте хотя бы раз оставить телефон дома. Это ужасно! Весь рабочий день вы будете сидеть как на иголках и чувствовать себя отрезанной от мира.

Телефон будто прирос к нашему телу.

Да, мобильный телефон значительно облегчил нашу жизнь и... отнял все свободное время, даже то, которое раньше мы проводили с родными, близкими, детьми.

Всеобщая телефонизация всей страны привела к тому, что люди перестали расставаться с ним. А между тем, есть общепринятые правила, когда и как можно использовать телефон, а когда нельзя. Как ни странно, часть этих правил относится к этикету, и, к счастью, многие, даже не зная этих правил, задумываются, все-таки ли телефон уместен.

ДВА ЧАСА ВМЕСТО ПЯТНАДЦАТИ МИНУТ

«Наш шеф не расстанется с телефоном. А самое неприятное, что он не выключает его даже на совещании, которое сам же и собирает. Его постоянно отвлекают звонками, он извиняется, выходит из кабинета, потом возвращается и спрашивает: «Так на чем мы остановились?»»

Приходится все начинать сначала. Да, чаще всего это звонки по делу. Но от них же это дело и страдает.

Мы еще ни разу не обсудили текущие дела нормально, все какими-то кусками.

В результате все потом решается в рабочем порядке».

КОММЕНТАРИЙ. По правилам на время, когда вы беседуете с начальником или подчиненным, проведение собеседования или совещание, телефон положено выключать. Если ваш телефон звонит, а вы отвечаете на звонки, вы демонстрируете собеседнику, что ни в грош не ставите его время. А это невежливо.

НИ СЕБЕ, НИ ЛЮДЯМ

«Я работаю в супермаркете кассиром. Как меня бесит, когда пробыешь весь товар, а покупателю вдруг кто-то позвонил. Только один из десяти собирает звонок или отвечает, что перезвонит — остальные пытаются одновременно складывать покупки, рассчитывать и разговаривать. Задерживают



при этом и себя, и кассира, и других покупателей. А однажды женщина, услышав что-то по телефону, закричала: «Ах, он сволочь!» — бросила свои покупки и ушла. Ну что с такими делать?»

КОММЕНТАРИЙ. Наверное, возмущаются не только продавцы и кассиры. Люди в кинотеатре, театре или концертном зале, наверняка, тоже с раздражением смотрят на соседей, которые не выключили свои телефоны.

В некоторых странах, кстати, требуют выключать телефон не только в зрительном зале, в храме, но даже в ресторане. Там даже есть специальные залы для незвонящих, как для некурящих.

НА СТОЛЕ ЕМУ НЕ МЕСТО

«Меня просто бесит, когда подруга, пригласив меня в кафе поболтать, первым делом выкладывает на стол телефон. На мой вопрос, зачем ей здесь телефон, она отвечает: «А вдруг кто-нибудь позвонит!» У меня, например, вошло в привычку во всех подобных случаях ставить



свой телефон на беззвучный режим и даже не доставать из сумки. Потом я, конечно, перезваниваю всем, кто звонил. Мне кажется, невозможно общаться, когда все внимание собеседника занято телефоном. А там еще все время мигает зеленая лампочка, и подруга торопится посмотреть, какое сообщение оставили ей ВКонтакте».

КОММЕНТАРИЙ. В кафе и ресторанах на чистой скатерти не положено располагать вещи, которые могут иметь на поверхности микробы: сумку, шарф, шапку, расческу, косметичку. Это незыблемые правила гигиены питания. И уж тем более не следует класть на стол, покрытый скатертью, телефон, на котором микробов больше, чем где бы то ни было. Поэтому даже сидящий за столом один посетитель не должен класть телефон на стол. А уж когда он общается с друзьями, он вообще неуместен.

Есть только одно исключение. Если во время деловой встречи ожидается важный звонок, можно оставить телефон включенным в сумочке (не на столе) и предупредить собеседника, что вам придется отлучиться на минутку, когда позвонит.

Этикет предусматривает, что обычный разговор тет-а-тет более важен, чем телефонный. Поэтому нельзя надолго прерывать беседу на разговор по мобильнику, если в этом нет крайней необходимости.

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

«Недавно я попала в неприятную ситуацию. Шла по улице и разговари-

вала с подругой, естественно, глядя на нее. И тут на меня налетел молодой человек с телефоном в ухе. Он шел навстречу и так увлекся разговором, что не заметил нас. Хорошо, что он успел меня подхватить, потому что мы были с ним в очень разных весовых категориях. Раньше я тоже часто разговаривала на улице, но после этого случая, разговаривая по телефону, я всегда останавливаюсь и отхожу в сторону».

КОММЕНТАРИЙ. Этикетом не запрещено разговаривать по телефону на улице и даже на ходу, но при этом надо смотреть не только под ноги, но и по сторонам, чтобы не нарушить личное пространство прохожих. Если на улице оживленно, лучше вообще отойти в сторонку. Культурный человек не станет разговаривать в толпе людей, на остановке, в транспорте, в лифте, чтобы не посвящать окружающих в свои личные дела. Когда нет возможности или времени отойти куда-нибудь и поговорить, лучше вообще не начинать разговор.

Оглянитесь



по сто- ро- нам, посмотрите, с какими чувствами люди смотрят на тех, кто в общественном месте громко обсуждает свои личные дела по мобильному. Вы хотите, чтобы на вас смотрели с неприязнью и мысленно называли невоспитанным хамом?

Если вам позвонили, а вы в это время находитесь в комнате среди людей, примите звонок, но говорить начинайте только тогда, когда выйдете из комнаты. Ответить на звонок нужно сразу, потому что окружающих нервирует, когда телефон звонит слишком долго.

Не позволяйте телефону мешать вам жить, ведь он призван помогать вам в этом!

НАЕДИНЕ

Мы с подругой дружим с первого курса института, и я всегда была для нее своеобразной «жилеткой», в которую она привыкла плакаться по любому поводу. Сейчас она одинока и, как обычно, несчастна, а я замужем, у меня все благополучно, но наши отношения с ней продолжают все в том же «ключе». Она может сутками жить у нас, а если не получается, то звонить каждый день, делясь своими проблемами, вызывая меня на разговоры, и просить советов.

Все праздники, спасаясь от одиночества, она тоже проводит у нас.

Сначала, еще по студенческой привычке, я продолжала ее выслушивать, советовать, уговаривать, успокаивать, но в последнее время поняла, что хочу жить своей жизнью, в своей семье, потому что устала быть «подпоркой» для «израненной души» подруги, да и наши давно сложившиеся отношения уже себя изжили.

С одной стороны, Вы можете гордиться тем, что Ваша несчастная одинокая подруга так тянется к Вам. Она видит в Вас доброго и порядочного человека, который никогда ее не оставит, к которому всегда можно запросто обратиться за психологической помощью. И Вам, скорее всего, тоже хотелось бы выглядеть в глазах подруги достойной, умной и благородной собеседницей.

Но подумайте, чего Вам хочется больше: оставаться «жилеткой» для подруги, одинокой и несчастной, или жить своей жизнью — полной и счастливой.

Если Вы действительно устали от давних, но обременительных, отношений и хотите жить своей жизнью, научитесь говорить «нет», во всяком случае, когда подруга звонит и просит Вас о помощи (конечно, если речь не идет об угрозе для ее жизни или здоровья), не спешите соглашаться выслушать ее. Сделайте паузу, объяснив ее тем, что у Вас нет сейчас времени, чтобы принять и выслушать ее. У Вас, действительно, могут быть свои дела и свои планы, а Ваша жизнь принадлежит не только ей.

Даже если Вы сначала согласились на прямой контакт с подругой, а потом передумали, Вы имеете право поставить на первое место собственные интересы, а ей позвонить и мягко, но настойчиво отказать в общении, в котором заинтересована только она.

Никто не любит, когда его используют в своих интересах, а Ваш случай — именно такой, ведь одинокая и несчаст-

ная подруга, бесцеремонно вторгаясь в Вашу жизнь, разнообразит свое тоскливое существование, а вы не забывайте, что имеете полное право делать не то, что Вам навязывают, а то, чего хотите Вы.

Я недавно ушла на пенсию по настоянию сына. Он бизнесмен, состоятельный человек, и уговорил меня в 55 лет оставить работу, чтобы пожить, наконец, для себя.

Мало того, сын предлагает нанять для меня помощницу по хозяйству, а я не могу себе даже представить, что кто-то будет хозяйничать у меня на кухне, в ванной — в моем доме.

По натуре я человек деятельный и, хотя здоровье уже не то, силы пока есть, и мне хотелось бы поехать куда-нибудь, чтобы посмотреть мир. (Не удалось сделать это в молодости, так, может быть, получится что-то наверстать сейчас.) Но если честно, я просто не знаю, как выдержу присутствие чужого человека в своем доме. Что мне делать?

Ваше состояние понятно: все новое, в том числе перемены в привычном укладе жизни, любого человека немного напрягают, а некоторых и пугают.

Но вполне возможно, что Ваши опасения напрасны.

Попробуйте договориться с Вашей помощницей об испытательном сроке — на два-три месяца. Этого времени будет достаточно, чтобы она привыкла к своим обязанностям, а Вы — к ее присутствию в Вашем доме.

Настройтесь на положительный результат: у Вас будет оставаться больше времени для приятных и полезных дел, для давно желанных путешествий, и, к тому же, Вы не будете уставать от дел домашних.

А когда вы ощутите всю прелесть от помощи по дому, то сами будете удивляться, почему Вы не воспользовались возможностью иметь в доме помощницу раньше.

У моего сына с самого первого класса никогда не было конфликтов с одноклассниками, но в прошлом году, когда он учился в 6 классе, к

ним в класс пришел новый ученик, чем-то мой ребенок ему не понравился, и он стал настраивать против него остальных мальчишек.

Они обзывают его, смеются над ним, всячески издеваются, а мой сын



из-за всего этого переживает, и я чувствую, что он очень сильно психологически подавлен. Я хотела даже перевести его в параллельный класс, но в том классе обычная программа, а он учится в математическом классе, у него отличные успехи, и классный руководитель считает, что мой сын должен продолжать обучение в математическом классе.

Что же нам делать?

К сожалению, ситуация, которая сложилась у Вашего сына в классе, настолько затянулась, что разрешить ее легко и просто теперь уже вряд ли получится. Конечно, проще всего перевести сына в параллельный класс, но не забывайте, что новый класс находится в той же школе, и никто не может гарантировать, что в другом классе его встретят по-другому, ведь дети все равно узнают, какие проблемы были у Вашего сына раньше, а в этом возрасте они бывают не только глупыми, но и очень жестокими.

Конечно, математический класс очень жаль, но, может быть, в вашем городе эта школа не единственная, где математику изучают углубленно? Тогда попробуйте перевести сына в другую такую же школу.

Но какое бы решение Вы ни приняли, первое, чему Вам надо научить сына, защищаться от обидчиков. Причем лучше всего — не обращать абсолютно никакого внимания на их выходки и нападки, то есть полностью их игнорировать. Когда мальчишки не дождутся реакции Вашего сына, им станет неинтересно, и они найдут себе какое-нибудь другое развлечение.

И второе: объясните сыну, что если А не любит Б, это не значит, что виноват в этом обязательно Б. Вполне возможно, что это у А имеются какие-то свои недостатки или комплексы, вот он и не может простить их Б — более умному, способному, успешному, красивому и так далее...

Я люблю красивую модную одежду и яркий макияж — мне все это нравится и идет. А вот муж почему-то недоволен тем, что я стараюсь хорошо выглядеть. Недавно мы с ним даже поссорились из-за того, что, собираясь на вечеринку с его

бывшими однокурсниками, я, видите ли, не так оделась. А поскольку переодеться я категорически отказалась, то осталась дома — коротать субботний вечер в одиночестве и слезах.

Почему он так себя ведет? Ведь такой гардероб и макияж — это мой обычный имидж, и он мог бы уже к нему привыкнуть. Неужели ему хочется, чтобы в приличном обществе из-за его плеча выглядывала какая-то «серая мышь»? Наверное, он меня никогда и не любил. А может быть, наоборот, ревнует и думает, что на такую «серость» никто из мужчин не посмотрит, и ему будет спокойнее? А что делать мне?

В ообще-то всем: и мужчинам, и женщинам, хочется, чтобы любимый человек выглядел хорошо и производил благоприятное впечатление на окружающих. Но очень яркий «боевой раскрас» может производить на мужчину противоположное действие: ему может казаться, что Вы слишком вызывающе и одеваетесь, и краситесь.

Конечно, никто не требует, чтобы Вы одевались, как старушка или «серая мышка», но стильная и модная одежда обязательно должна скрывать недостатки внешности и подчеркивать ее достоинства.

Может быть, Вы оделись на встречу бывших однокурсников настолько ярко, что могли произвести неоднозначное впечатление, а Вашему мужу этого совсем не хотелось?

Попробуйте поработать над своим имиджем и создать свой стиль — тот, который поможет подчеркнуть Вашу нежность, хрупкость, привлекательность. Тем самым Вы создадите образ, которым Ваш муж будет гордиться, и никаких скандалов по этому поводу в вашей семье больше не будет.

Моя дочь уже несколько лет встречается со своим молодым человеком. Отношения у них очень хорошие — можно позавидовать, но ее мужчина ни разу не заговаривал с ней о свадьбе. Тогда она стала мягко, но регулярно намекать на замужество. Никакой положительной

реакции на эти намеки не дождалась и решила прекратить затянувшиеся отношения, раз у них, как оказалось, нет никакого будущего. И сразу же после того, как она перестала звонить ему и отвечать на его звонки, молодой человек сделал ей предложение.

Но я сомневаюсь, что он ее любит. Почему несколько лет отношений ни разу не вызвали у него желания узаконить отношения с любимой женщиной, а ее попытка разорвать отношения тут же повлекла за собой решительные действия?

Многие мужчины очень долго не решаются на брак даже с очень любимой женщиной. Потому что для них любовь — это одно, а семья — совсем другое. И большинство из них не задумываются о том, что его любимая страдает из-за неопределенности своего статуса, из-за того, что репродуктивный возраст у женщины гораздо короче, чем у мужчины, а ребенка хорошо бы родить в законном браке и в полной семье, из-за того, что все родственники и подруги бесконечно задают один и тот же вопрос: «А жениться-то он на тебе собирается?»

Получается, что женщина торопится, а мужчина все никак не может собраться с духом и решиться сделать ей предложение руки и сердца.

Но самый могучий стимул для активных действий для любого человека — осознание, что он может потерять то, что ему очень дорого. Только в тот момент, когда угроза потери встанет перед ним совершенно явственно, он способен в полной мере оценить то, что может потерять.

Вы сомневаетесь, что мужчина Вашей дочери действительно любит ее?

Нет, его ведь никто не принуждал к браку с ней, не шантажировал, не давил, не выдвигал ультиматумы. И если бы он сам не хотел жениться на Вашей дочери, он придумал бы сотни причин, по которым он просто не может этого сделать.

Значит, решение — единственное и безоговорочное — принадлежит именно ему, а попытка Вашей дочери разорвать отношения просто слегка подтолкнула его к нему.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

ПЛЯЖНОЕ ПЛАТЬЕ С БАХРОМОЙ

Белое платье с бахромой — на отдыхе вещь незаменимая. Вооружитесь крючком, хлопчатобумажной пряжей и свяжите себе такое платье — простое, но эффектное.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок — 100%; 500 м/100 г) — 600 г; крючок № 1,7; игла для сшивания, ножницы.

Узоры — по схеме I и по схеме II.

Описание работы

Для начала изучите схемы и обратите внимание, что переднее и заднее полотна платья связаны одинаково, за исключением горловины. Горловина переда более глубокая и вязать ее проще, горловина спинки — округлая и менее глубокая.

Схемы I и II приведены в уменьшенном виде, но по ним можно понять принцип вязания.

Перед: вяжите по схеме I. Наберите цепочку из 103 в. п. (по 51 в. п. для переда и спинки — по 17 «филиейных» клеток, плюс 1 в. п. для симметрии). Отметьте центр цепочки — это 52-я петля.

Примечание: «филиейная» клетка — 1 ст. с/н., 2 в. п. (всего 3 петли) и еще 1 ст. с/н. для симметрии.

Наберите 3 в. п. для подъема и вяжите 8 рядов «филиейной» сеткой. На схеме I это ряды с 1-го по 8-й. По центру полотна прибавляйте в каждом ряду по 1 филиейной клетке. По линии плеча вяжите без прибавлений и убавлений.

С 9-го по 14-й ряды вяжите столбиками

с/н., продолжая прибавления по центру полотна. Затем по краям полотна с обеих сторон отметьте стикером или цветной ниткой проймы и с 15-го по 18-й ряд вяжите, прибавляя петли в цен-

тре (по схеме), но не прибавляйте со стороны пройм.

С 1-го по 27-й ряд убавляйте по 1 клетке в каждом ряду со стороны боковых швов.

Следующие 4 ряда (с 28-го по 31-й) вяжите столбиками с/н., прибавляя в центре и убавляя по боковым линиям. Затем вязание левого и правого полотна переда разделите и закончите их вязание по отдельности.

На схеме I по рядам 32-36 вы увидите принцип убавления для углов. Номера рядов и количество столбиков может не совпадать, так как полотно в натуральную величину намного больше.

Закончив вязание переда, приступите к вязанию спинки.

Спинку вяжите по схеме II. Наберите крючком 4 в. п., свяжите 1 ст. с/н. в 1-ю в. п., 2 в. п., 1 ст. с/н. в 1-ю в. п., 2 в. п., 1 ст. с/н. в 1-ю в. п., 2 в. п., 1 ст. с/н. в 1-ю в. п., затем по схеме II до нужного размера горловины — примерно 6-7 рядов. Сравните горловину спинки и переда, затем наберите с каждой стороны полотна по 16 в. п. (на схеме II — по образцу 1-го ряда по линии плеча), прибавленные петли включите в работу, далее вяжите аналогично переднему полотну. Обратите внимание, что количество рядов по линии плеча переда и спинки должно быть равным.

Сборка: сшейте плечевые и боковые швы, обвяжите нижний край платья и проймы по кругу по схеме I. Нарежьте нитки отрезками по 20 см. Сложите пополам по несколько ниток и сделайте бахрому по низу платья и проймам.

Схема I

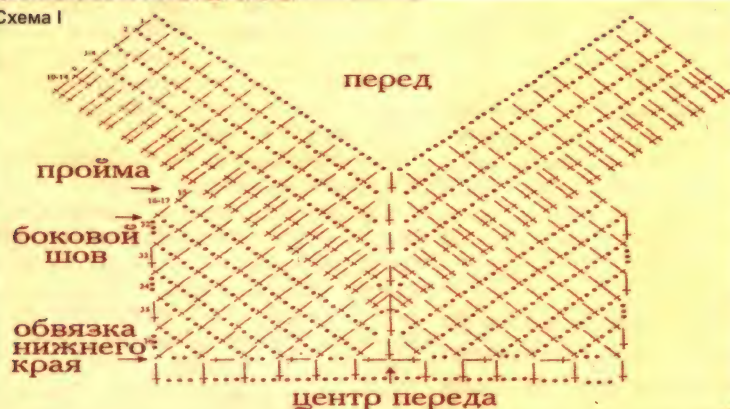
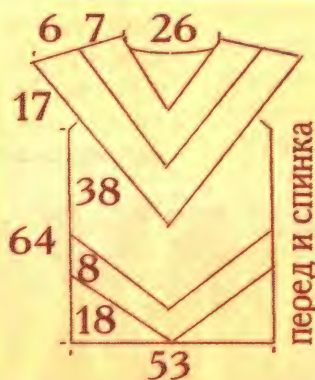


Схема II



Размер 46-48. Длина по спинке — 32 см.

МАЙКА-ТОПИК

Такую оригинальную майку вы свяжете без особого труда, быстро и с большим удовольствием!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа светлого оттенка (хлопок 100%; 430 м/100 г) — 200 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узор — по схеме.

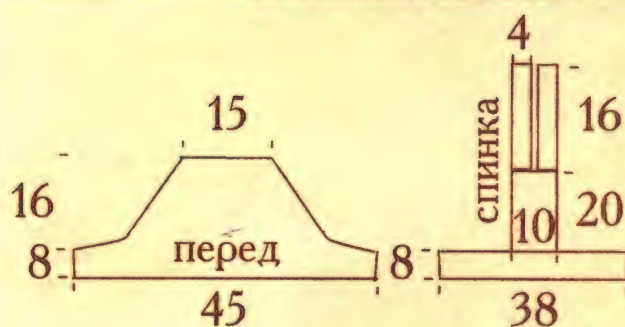
Описание работы

Перед: чтобы не ошибиться с размером, вязание переда майки начните с верха. Наберите крючком 45 в. п. и вяжите ст. б/н., прибавляя с каждой стороны по 1 ст. в каждом ряду. Через 16 см наберите дополнительно необходимое количество в. п., чтобы ширина переда равнялась 45 см, и свяжите еще 8 см ст. б/н.

Спинка: по схеме свяжите поперечную полосу шириной 8 см и длиной 38 см. (Сравните окружность своей груди с шириной переда и спинки по предложенной выкройке. В случае несоответствия уменьшите или увеличьте длину поперечной полосы спинки.)

Затем приступите к вязанию вертикальной полосы спинки. На схеме вязание вертикальной полосы приведено полностью. Свяжите полосу из 3 раппортов на высоту 20 см, затем свяжите две полосы для бретелей длиной 16 см.

Теперь Вам останется только сметать готовые детали и примерить изделие на себя. Так как майка должна быть облегающей, внесите изменения, а затем сшейте все швы.



Размер 46-48. Длина по спинке — 54 см.

ЛЕТНЯЯ КОФТОЧКА

Легкая, почти невесомая кофточка из тончайшего мохера придаст вашему образу утонченности и нежности и даже расширит возможности комбинирования вашего гардероба.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: тонкая мохеровая пряжа (мохер 100%; 800 м/100 г) — 220 г; спицы № 2,5; игла для сшивания.

Узор — лицевая гладь.

Описание работы

Перед состоит из двух симметричных деталей, каждая из которых связана в поперечном направлении: от бокового шва по направлению к противоположному боковому и плечевому швам. Верхний край полочки, направленный вверх, образует V-образный вырез горловины, а нижний получается закругленным и приподнятым.

Стрелки на выкройке указывают направление вязания, значок «—» — сокращение петель, «+» — прибавление петель.

Наберите на спицы количество петель, равное 38 см (длина бокового шва), вяжите лицевой гладью, прибавляя в каждом лицевом ряду по 1 п. в верхней части полочки и убавляя в каждом лицевом ряду по 1 п., в конце ряда провязывайте по 2 п. вместе. Через 48 см от начала вязания (измерьте по прямым рядам, а не по краю) провяжите без прибавлений по верхнему краю 10 см для плеча. Затем закройте 16 см полотна для проймы. Провяжите еще 4 см, убавляя петли по нижнему краю. Закройте все петли.

Спинка: наберите на спицы количество петель, равное 48 см. Провяжите 38 см до проймы без изменения количества петель, закройте несколько петель (2,5 см) с каждой стороны спинки, в следующих 5 рядах убавьте по 1 п. в начале и в конце каждого ряда. До линии плеча вяжите ровно. Для образования горловины спинки закройте по центру количество петель, равное 16 см, разделите вязание на две части и каждое плечо закончите по отдельности, убавляя со стороны горловины по 1 п. в каждом ряду пять раз. Закройте петли плеча.

Сборка: сложите полотна спинки и полочек так, чтобы правая полочка была сверху левой. Обратите внимание: каждая полочка имеет 2 боковые линии.

Одна равна 38 см, вторая — 10. Сложите все 3 боковые линии вместе (спинки и соответствующие боковые линии полочек) и сшейте их. Сшейте плечевые швы.



Подготовила
Юлия ИВАНОВА

СУМОЧКА? КАРМАН?

Этим летом в моде небольшие сумочки, которые носят на поясе.

А почему бы не смастерить себе необычную и забавную сумочку-карман из старых джинсов? Отрежьте пояс и одну половину задней части джинсов так, чтобы ниже кармана можно было пришить еще один. Все срезы обейте яркой обтачкой. Из оставшейся части джинсов вырежьте карман, подверните края, пришейте поверх него чуть ниже второй карман, споров его с оставшейся части джинсов. Украсьте сумочку по своему усмотрению. Ее удобно носить на талии, а в карманах достаточно места для ключей, телефона, денег и носового платка.



ЦЕПОЧКА ПЛЮС РЕЗИНКА

Из тонких ярких резинок для волос и цепочек с крупными звеньями получаются забавные браслеты. Измерьте обхват запястья, затем сложите пополам резинку, измерьте ее длину и добавьте цепочку такой длины, чтобы вместе они составляли длину обхвата. Круглогубцами разогните крайние звенья цепочки, просуньте в них резинку и сожмите. Сложите резинку пополам и надевайте браслет. А несколько браслетов с резинками разных цветов будут смотреться особенно выигрышно, если надеть их сразу.



ТОПИК ИЗ РУБАШКИ

Из мужской рубашки получается оригинальный топик, если ее укоротить, ушить с боков и сделать овальные вырезы, отрезав часть плечевых швов и верх рукавов.

«СТРАШИЛА» НА ЛЮБОЙ ВКУС

Всем нравится забавный персонаж сказки «Волшебник Изумрудного города» Страшила. Попробуйте смастерить своего Страшила. Он отлично впишется и в интерьер детской комнаты в городской квартире, и в любой дачный.

● Выкрасите литровую банку в бежевый цвет, приклейте глаз-пуговицы, нарисуйте нос и рот. Кусок мешковины, немного пакли, тесьма и яркий цветок дополняют внешность забавного умика.

● Еще оригинальнее выглядит Страшила, выполненный из старой легкой шляпы. Наклейте, вырезанный из черной бумаги рот, глаза-пуговицы и шишку вместо носа. Подверните сверху поля шляпы, закрепив под загиб паклю «волосы» и искусственные цветы и ягоды. Не забудьте под «шею» прикрепить красивый бант.



КОЛЬЕ

Для его изготовления можно взять тонкий металлический ободок для волос или купить основу для колье в магазинах для рукоделия. С помощью клеевого пистолета приклейте с одной стороны заготовки бусину из жемчуга, а с другой — ракушку.



АКСЕССУАРЫ С РАКУШКАМИ

Ракушки — прекрасный летний материал для творчества. Не упустите возможности порадовать себя комплектом аксессуаров с дарами моря.



ЛЕТНИЕ ТУФЛИ И СУМОЧКА

Композиция из трех слоев бахромы, выполненной из мулине разного цвета и ракушек, выглядит очень оригинально!

Изготовьте бахрому и приклейте ее к верхнему краю туфель. Вырежьте пару овальных заготовок из кожи или другого прочного материала и наклейте на них ракушки без просветов. Полученные детали приклейте поверх бахромы. Таким же образом можно украсить и сумку из соломки.



СЕРЬГИ-КАФФЫ

Это необычное украшение приведет в восторг настоящих модниц!

Сделать его можно из толстой металлической проволоки. Просверлите отверстия в ракушках и с помощью тонкой проволоки прикрепите к основе.



УКРАШЕНИЯ ИЗ ЛЕНТ

Оригинальный способ преобразить футболку, топик или майку — добавить несколько разноцветных атласных ленточек.

Вставьте несколько пар металлических люверсов, расположив их на спинке, спереди или плечах футболки. Проденьте в них отрезки лент и завяжите узелками.

Пришейте ленточки в виде канта по нижнему краю рукавов футболки, спереди футболку украсьте аппликацией и пришейте бантик из ленточки с длинными концами.



ШЛЯПЫ + ЛЕНТЫ, ШАРФЫ, ПЛАТКИ

В этом сезоне очень актуально украшать соломенные шляпы текстильными аксессуарами, которые вставляются в металлические люверсы. Дополните любимую шляпку люверсами, проденьте в них бандану, длинный шарф или атласные ленты и дайте волю фантазии.

Длинные ленты можно оставить свисать свободно. Бандану — завязать на узелок сверху, а оставшуюся часть выпустить из под шляпки сзади.

Шарф — обмотать несколько раз вокруг тулии и завязать его длинные концы на шее.

Можно вставить несколько пар люверсов на передней части тулии, продеть в них длинную ленту и завязать на бантик.

А можно завязать концы шарфа на бант сзади, под шляпой.

Добавьте свои варианты!





ШАРФ + БУСИНА

Легкий цветной шифоновый шарфик может стать эксклюзивным украшением, если добавить к нему крупную металлическую бусину. После этого вы можете использовать его как головную повязку, оригинальное кольцо или браслет.



ИЗ ОБЫЧНОЙ ФУТБОЛКИ

Можно обычную серую футболку превратить в суперстильную. Надо лишь увеличить горловину, вырезав ее «лодочкой», заложить произвольную складку сбоку и зафиксировать ее застежкой «молния». Желательно, чтобы она была яркого цвета. Из ткани такого же цвета, что и «молния», сшейте паты, чтобы можно было, подвернув рукава, зафиксировать их.

А можно соорудить нечто оригинальное, немного пофантазировав. Например, отрезать у футболки боковые части и низ так, чтобы с обеих сторон остались завязки. Получится отличная накидка для пляжа, которую можно надеть поверх влажного купальника.



Предназначена только для пляжа, но там она незаменима.

● Прямоугольное махровое полотенце размером 100 x 160 см сложите пополам, отступите от верха 15 см и прорежьте по линии сгиба полотнище на 12 см. Отступите от крайних точек разреза 36 см в обе стороны и сделайте еще 2 разреза по 24 см. Оформите разрезы в овальные отверстия и обейте бейкой. Ваш пляжный халатик готов.

ВНИМАНИЕ! Полотенце длиной в 160 см вряд ли подойдет для дамы пышных форм, поэтому лучше приобрести полотнище длиной от 180 до 200 см. А поскольку найти полотенце такого размера будет крайне сложно, лучше купить отрез махровой ткани и сшить такой халатик, обработав бейкой все срезы.

● Купите отрез легкой ткани шириной и длиной 150-160 см. Вырежьте из нее круг. Посередине вырежьте отверстие, в которое с легкостью пролезет ваша голова. Горловину обейте контрастной бейкой, а край пляжного пончо подверните и пришейте к нему тесьму с крошечными помпонами.



Подготовили Валентина КИРНОС,
Мария СТАРОДУБЦЕВА,
Валентина ЖИЛИНА



37

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ

Если вам удобно ходить в мягких спортивных тапочках или полукедах, но жарко, облегчите их. Вырежьте боковины по уровню подошвы, обтачки верха, носка и пятки тапочек. Оставьте шнуровку, а вот у язычка можно середину вырезать. Получится летняя модель. Ходить в таких тапочках будет так же комфортно, но не так жарко.



ДЕНИМ +

Сочетание несочетаемого иногда выглядит очень прикольно.

Например, можно отпороть воротник и кокетку от тонкой джинсовой рубашки и пришить к ней, произвольно собрав широкими мягкими складками, полотно тонкого шелка. Главное, не забудьте оставить на джинсовой части планку. Она соединит «конструкцию» в одно целое и позволит держать форму.

ОЧКИ С ЦЕПОЧКОЙ

Хотите стать обладательницей солнцезащитных очков, которых не будет больше ни у кого?

Прикрепите к дужкам ваших любимых очков длинные прочные металлические цепочки, по краям добавьте прозрачные камешки, бусины или другие украшения. Всё! Наслаждайтесь!



1

2

3

4

ПРОСТО КЛАСС!

Порадуйте себя
новым
комбинезончиком
к наступившему
сезону! Легкие,
удобные,
функциональные и
очень
оригинальные —
такие модели мы
предлагаем вам
для лета!

1

Модель из легкой хлопковой ткани, с максимально открытым верхом, шортиками и рукавами с завязками и кисточками выглядит очень соблазнительно.

2

Комбинезон цвета фуксии с широкими брюками длиной до середины икры, изысканным декольте, соблазнительными бретелями и мини-рукавчиками, а также завязывающимся поясом, притягивает внимание, как магнит.

3

Легкий шифоновый комбинезон из ткани с пейслийским узором с эффектом запаха, шортиками и длинным шлейфом выглядит по-летнему свежо.

4

Элегантный комбинезон из ткани в тонкую полоску с длинными расклешенными брюками, поясом и оборкой по верхнему краю, переходящей в рукава, подойдет даже для торжественного приема.

5

Комбинезон с открытым верхом, оборками по верхнему краю, пышными рукавчиками, широкими брюками и поясом — прекрасная модель для отдыха.

6

Летающий и воздушный комбинезон с асимметричным кроем верха, воротником-стойкой, вола-



9



нами и одним расклешенным рукавом выглядит очень нарядно.

7 Хотите выглядеть оригинально? Выбирайте комбинезон из хлопчатобумажной ткани в полоску с необычными рукавами с завязками.

8 Комбинезон из светлой ткани с мелким цветочным принтом, с необычным бюстем с двумя узлами спереди покоряет своей оригинальностью.

9 Комбинезон из хлопка в мелкую клетку с оригинальным бюстем на бретелях и лаконичными шортиками позволит продемонстрировать прекрасный вкус.

10 Озорной и забавный комбинезон из хлопчатобумажной ткани с воланом и бретелями, украшенными контрастными помпонами, подарит прекрасное настроение.

11 Льняной комбинезон темно-синего цвета с контрастными люверсами и шнуровкой выглядит очень стильно.

12 Комбинезон из льна с глубоким декольте, широкими брюками, воланами и украшением в виде бахромы, выполненной из той же ткани — лучшая одежда для жары.

13 Комбинезон ярко-синего цвета с открытым верхом, длинными рукавами и шортиками, украшенный шитьем, выручит в любой ситуации.

14 Мини-комбинезончик из ткани с цветочным принтом, с бюстем, оборкой на талии и шортиками понравится стройным юным девушкам.

15 Нарядный комбинезон ярко-красного цвета с рукавами, украшенными тремя воланами, и слегка расширенными брюками длиной до середины икры выглядит очень элегантно.

10



11



12



13



14



15



1

2

3

4

5



6

7

БЮСТЬЕ ПЛЮС

Великолепные летние комплекты, состоящие из бюстье и его партнеров, подарят вам комфорт и прохладу в жаркое время года. К тому же, составляющие этих комплектов прекрасно комбинируются с другими предметами одежды, что дает простор для творчества и неповторимых образов.

9

сочетается с узкой мини-юбкой.

3 Максимально открытое бюстье с запахом, драпировками и рукавами-фонариками в комплекте с длинными брюками выглядит очень соблазнительно.

4 Комфортный топ с широкой длинной оборкой и

1 Бюстье на бретелях, с объемной оборкой по верхнему краю, и длинные брюки с поясом, завязывающимся на бант, зрительно делают фигуру стройнее благодаря ткани в тонкую полоску.

2 Бюстье с завязанными на узел лентами на груди и длинными рукавами прекрасно

8



10

11

12

13

14

15



бретелями-спагетти дополнен великолепными широкими брюками с отлетными деталями, завязывающимися на узел на талии.

5 Ткань в полоску всегда в выигрыше! Комплект из бюстье с декольте, американской проймой, узелком на груди и длинной расширенной юбкой с кокеткой и воланом гарантирует приз зрительских симпатий.

6 Бюстье, украшенное контрастным кантом, для удобства застегивается на пуговицу на шее сзади. Шортики в полоску прекрасно дополняют комплект.

7 Комплект из толика-бюстье с рукавами-крылышками и шортиками с оборками, сшитый из ткани в полоску, выглядит очень романтично.

8 Комплект из легкого льна с бюстье, завязывающимся на узел спереди, и шортами

свободного покроя с высоким поясом и отворотами по нижнему краю подарит комфорт в жару.

9 Бюстье с запахом, с длинными шнурами, завязывающимися спереди на талии, и оборками, в комплекте с юбочкой с воланом по нижнему краю выглядит очень мило.

10 Замечательный комплект в романтическом стиле: бюстье с лентами и длинным шарфом спереди, завязывающимся на узел, и длинная юбка с запахом, украшенная четырьмя рядами воланов.

11 Бюстье в виде корсета и юбка с высоким разрезом украшены контрастным кантом и «молнией», которые делают модель очень яркой и немного экстравагантной.

12 Лаконичное мини-бюстье и длинные брюки, сши-

тые из яркой ткани с цветочным принтом, составляют элегантный летний комплект, подходящий для самых разных ситуаций.

13 Прекрасный выбор для молодых девушек: соблазнительное бюстье с узлом на груди и тонкими бретелями в комплекте с мини-юбкой с запахом и бантом.

14 Любите интересные решения? Выбирайте модель асимметричного кроя с оборками, воланом и шнуровкой на плече.

15 Ткани-партнеры, например, плотный сатин и прозрачный шифон, позволяют добиться интересных эффектов, как в этом комплекте, прозрачные рукава и верхняя юбка которого делают наряд легким и воздушным!

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ОНИ НЕ МОГУТ ЖИТЬ
БЕЗ МЯСА,

а мясо может быть разным: это и жирная свинина, и халяльная баранина, и постная говядина, и птица, а еще колбаса, сосиски, ветчина, хамон...

- Жирную свинину предпочитают импульсивные и вспыльчивые мужчины, которые могут в пылу ссоры быть резкими и даже грубыми. Правда, они быстро остывают, но немногие из них способны открыто признать свою неправоту, а попросить прощения для них вообще редчайший случай. Некоторые считают их бессердечными эгоистами, но не только поэтому у любителей свинины (кстати, и жирной баранины) тяжелый характер, просто постоянное употребление жирного плохо сказывается на работе их печени и поджелудочной железы.
- А вот говядина, хоть и превращает человека в тугодума и меланхолика, является для него источником выносливости и физической силы.
- Если человек часто ест баранину, он со временем становится вспыльчивым и несдержанным, так как вместе с мясом барашка получает большое количество адреналина.
- Предпочитающие любой другой пище сочный стейк, шашлык, свиные ребрышки или барбекю — мясо, приготовленное на открытом огне, — это настоящие мачо: победители и добытчики.

Как и все любители мяса, они могут быть великодушными, щедрыми, способными совершать красивые поступки и дарить дорогие подарки.

Они дорожат свободой и не терпят над собой контроля. Не забывайте об этом, если хотите удержать «мясоеда» рядом с собой.

КУРИЦА ИЛИ ПТИЦА?

Диетическое и нежное, мясо птицы укрепляет мышцы, легко усваивается, а на характере того, кто ее ест, сказывается только положительно.

Эти мягкие, добрые и сердечные люди стремятся к здоровому образу жизни, дорожат своей семьей, сильно привязаны к родителям. Они ценят комфорт, уют, свято чтут семейные традиции и обожают домашних животных.

Для большинства предпочитающих мясо птицы домашний очаг — святое, но главная привязанность в жизни мужчины — любителя жареной курочки —



это его мама. Хотите мира в семье, полюбите его маму или подружитесь с ней, ну, хотя бы никогда не критикуйте ее в присутствии сыночка. И она обязательно поделится с вами своим секретным рецептом курочки, запеченной с фруктами — ко всеобщему удовольствию.

ЛУЧШАЯ РЫБА — ЭТО
КОЛБАСА

Любители колбас и сосисок — натуры творческие, любознательные и свободолюбивые, у которых вечно не хватает времени на все увлечения. Они обожают путешествия и приключения, презирают условности, а порядок — в доме, в отношениях и вообще в жизни — искать бесполезно. Такого мужчину многие считают эгоистом, но он просто разносторонне развитый человек, который за интересным занятием может забыть обо всем на свете, а потом вспомнить, что голоден, и отправиться в ближайший супермаркет... за сосисками.

Он будет счастлив, если вы сумеете разделить с ним его увлечения,

если не станете пилить его по пустякам (например, из-за беспорядка на его письменном столе или разбросанных по всей квартире носков). Тогда он будет свято уверен, что встретил в вашем лице свою вторую половинку, а уж если вы полюбите есть вместе с ним сосиски и при этом обсуждать его далеко идущие планы, можете быть уверены: он ваш навек!

РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ
ЛЮБЯТ НЕ ВСЕ,

а лишь спокойные, уравновешенные, тонко чувствующие, внимательные, тактичные люди, которые ни за что не будут причинять неудобство окружающим. Они готовы терпеть любые неудобства сколько угодно, лишь бы никого не обидеть и не задеть.

Эти добросовестные партнеры и верные друзья, которые могут раскрыться лишь в процессе долгих отношений, вас не разочаруют, потому



Вы прекрасно знаете, что ваш отец, например, не представляет себе трапезы без мяса, вашему брату больше по вкусу овощи, а ваш молодой человек обожает суши, но и от креветок, кальмаров, мидий и прочих «морских гадов» ни за что не откажется... От чего это зависит?

Наблюдения психологов из разных стран позволяют, исходя из пищевых предпочтений, сделать выводы не только о характере человека, но и об особенностях личных отношений. Присмотритесь к тому, какие блюда выбирает ваш мужчина, а какие отвергает, и вы узнаете о нем нечто такое, о чем раньше и не догадывались.

«ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ...»



что умеют жить, никуда не торопясь, любят порядок и изысканную красоту в доме.

Если вы сумеете создать уют в доме, а вкусной рыбкой будете баловать мужа не раз в неделю, как в советские времена, по четвергам, а почаще, в вашей семье вообще не будет поводов для ссор и выяснений отношений.

БЕЗ КАРТОШКИ ФРИ, БУЛОЧЕК И ПИЦЦЫ ЖИЗНЬ НЕМИЛА

для того, кто не любит занудства и ненавидит порядок. Любители этой вредной еды — люди творческие и независимые, но они не переносят никакого принуждения.

Вы считаете себя обязанной каждый день напоминать ему, что свои вещи надо класть на место? Не трудитесь. Он вас не слышит и не придает вашему слову никакого значения, как и любым другим условностям окружающего мира. Ему они совершенно не важны, как и порядок в доме. Ведь в вас он прежде всего ценит не заботливую хозяйку, а неординарную личность. А перекусить он всегда сможет фаст-фудом в ресторанчике быстрого питания.

ЛЮБИТЕЛИ ОВОЩЕЙ,

как правило, люди вдумчивые, серьезные и честные — сильные личности, целеустремленные, честолюбивые и способные сделать хорошую карьеру. Они редко проявляют агрессивность, стараясь

добиваться целей мирным путем. А поскольку большинство овощей не обладают ярко выраженным вкусом, они, надо признать, несколько пресноваты, то и любители их не склонны к ярким эмоциям.

Ужиться с таким мужчиной несложно, правда, однообразие меню, которое вы предлагаете ему ежедневно, может ввести его в уныние. Поэтому, чтобы заслужить его искреннее восхищение, вам придется приложить немало выдумки, умения, эстетства, а главное — любви.

ОРЕХИ И ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

любят те, кто стремятся быть лидерами и побеждать во всем: в состязаниях, конкурсах, спорах и даже в застольных беседах. Они наслаждаются жизнью и хотят получить от нее как можно больше приятного, изведать как можно больше необычного. С ними всегда интересно, и, несмотря на то, что они непостоянны, их очень пугает одиночество.

Такой человек может вас утомлять, иногда даже чем-то раздражать, но с ним вам никогда не будет скучно, потому что он не терпит рутины и однообразия.

ВЕГЕТАРИАНЦЫ,

а особенно их более строгая разновидность — веганы — производят впечатление любознательных собеседников, заботящихся о своем здоровье, и людей неприхотливых. Но те, кто хоть раз принимали у себя в гостях истинного вегетарианца, а особенно вегана, наверняка ловили себя на мысли, что угодить такому гостю с его нестандартными требованиями к еде очень непросто. Ведь веганство заключается не только в пристрастиях к определенной кухне, это — особый стиль жизни, которая невольно строится «вокруг тарелки», поскольку требования к еде у таких людей очень

жесткие. Главное, чтобы они не игнорировали другие, не менее важные стороны жизни.

Лучший способ ужиться с вегетарианцем, а тем более, с веганом, во-первых, разделять его философию и образ жизни, а во-вторых, не уставать постоянно доказывать ему, что в жизни еще много чего интересного, кроме еды и его собственного здоровья.

СЛАДКОЕЖКИ —

приятные, веселые и открытые люди, отличающиеся впечатлительностью, sentimentalностью и сверхчувствительностью, отчего часто становятся слишком уязвимыми и ранимыми.

Они хорошо учатся, прекрасно справляются со своими прямыми обязанностями, умеют и любят работать, но очень хотят всем нравиться, поэтому часто разочаровываются — как в людях, так и в жизни вообще.

И в коллективе, и в семье сладкоежки часто чувствуют себя одиноко, почему-то считая, что их никто не понимает. От этого они испытывают эмоциональный голод и стараются «погасить» его конфеткой, кусочком торта или мороженым, а в результате появляется лишний вес, из-за которого они комплексуют.

Ваша задача — понимать его, чтобы делиться с ним и радости, и горести. Если вы не способны на искреннее понимание, можете не строить со сладкоежкой никаких планов на будущее.

А теперь присмотритесь к своему сотрапезнику. Не правда ли, вы теперь не только понимаете его гораздо лучше, но и знаете, как с ним вести себя, чтобы ваш союз был счастливым и прочным.



Гороскоп

с 15 июля по 15 августа

Астролог-консультант **Николь БУРЯ**

ОВЕН Во второй половине июля некоторые ваши коллеги или партнеры по разным причинам станут уклоняться от своих обязательств. Финансовая ситуация этого периода будет нестабильной. В первой половине августа в работе вам будет мешать отсутствие нужных людей на месте. Все деньги будут уходить на личные и семейные нужды. Но здоровье позволит достойно справиться с возникшими проблемами.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 25, 31. В августе: 4, 8, 12.

ТЕЛЕЦ После 15 июля многим предстоят крупные расходы. На работе возможны конфликты, интриги, сокращение. В конце июля многое тайное начнет становиться явным. Берегите свою репутацию. В первой половине августа лучше подумать об отдыхе, хотя, возможно, придется заботиться о родственниках, детях, близких людях. Кто-то из членов семьи может неожиданно заболеть.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 24, 28. В августе: 3, 7, 11, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина июля благоприятна для отдыха и поездок. В период с 23-го по 28-е, в результате ваших необдуманных действий, вы можете попасть в нелепые ситуации. В эти дни не исключены конфликты по поводу земельной или другой собственности. В начале августа, возможно, придется рассчитываться по старым долгам, решать проблемы, связанные с детьми и близкими родственниками.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 25, 30. В августе: 4, 8, 12.

РАК С 15 по 30 июля лучше не браться за большой объем работы. Ваша нервная система будет требовать эмоциональной разгрузки. В августе вас ждут встречи, деловые поездки, непредвиденные трудности. Многие планы могут быть «заморожены». Возможны серьезные проблемы из-за долговых обязательств. Будьте внимательны к деньгам, вероятны расходы, денежные потери. Не исключены также и кражи.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 22, 29. В августе: 2, 7, 10, 14.

ЛЕВ Во второй половине июля подумайте об отдыхе. Положение планет указывает на значительное улучшение вашей финансовой ситуации. В начале августа возможны проблемы с окружающими. В супружеских отношениях и с детьми возможны кратковременные ссоры. Сдерживайте свои эмоции и не торопитесь с выводами и решениями. Старайтесь высыпаться и больше времени проводите на природе.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 25, 30. В августе: 4, 8, 13.

ДЕВА Во второй половине июля обстановка на работе может негативно отразиться на здоровье. В начале августа воздержитесь от принятия важных решений и поезжайте в отпуск. Семейная жизнь у многих будет напряженной. Возможны серьезные проблемы с родственниками. Берегите здоровье и будьте осторожны. Возможны не только обострения старых хронических заболеваний, но и серьезные травмы.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 29. В августе: 3, 6, 10, 14.

ВЕСЫ Во второй половине июля вас могут втянуть в конфликты, но любые махинации могут стоить вам репутации. В начале августа конфликты могут отразиться и на делах, и на финансах. Но какой бы сложной ситуация ни выглядела, держитесь намеченной линии и отстаивайте то, что считаете важным. Финансовое положение будет стабильным, а здоровье поможет выдержать все неприятности.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 26, 30. В августе: 4, 9, 13.

СКОРПИОН Вторая половина июля может принести приятное знакомство или любовную связь. Дела, начатые с 16 по 20 июля, закончатся удачно. А вот старый конфликт в период с 26-го по 30-е принесет новые волнения. В начале августа ваша деловая активность будет высокой, а отношения с окружающими могут осложниться из-за какой-то недвижимости. Финансовое положение будет стабильным, а здоровье — устойчивым.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 27. В августе: 3, 7, 10, 14.

СТРЕЛЕЦ В конце июля вам придется подумать о новых перспективах. Не исключено, что вокруг вас затевается какая-то интрига. В начале августа возможны поездки, встречи с давними друзьями. У некоторых Стрельцов появится возможность получить приглашение на работу. Финансовая ситуация будет стабильной. Подумайте об отдыхе, а если не получится, старайтесь хотя бы высыпаться.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 26, 31. В августе: 5, 9, 13.

КОЗЕРОГ После 15 июля может возникнуть проблема с недвижимостью. Вам могут предъявить не оговоренные ранее финансовые требования. Не принимайте спонтанных решений, советуйтесь с опытными консультантами. С 1 по 6 августа будьте особенно осторожны в дороге и не злоупотребляйте алкоголем. А с 4-го по 15-е будьте особенно внимательны и осторожны, чтобы не стать жертвой мошенников.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 23, 27. В августе: 1, 6, 10, 15.

ВОДОЛЕЙ Беспокойная атмосфера второй половины месяца принесет повышенную раздражительность. Смените обстановку и отправляйтесь в путешествие. Начало августа обещает встречи с интересными людьми и романтические истории. Несмотря на житейские проблемы, с деньгами все будет в порядке. Не забывайте о своем здоровье, больше времени уделяйте отдыху на свежем воздухе.

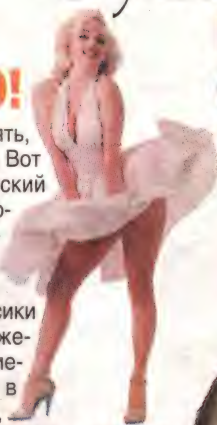
Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 25, 31. В августе: 5, 9, 13.

РЫБЫ Во второй половине июля кто-то позавидует вашим отношениям с близким человеком и захочет внести раздор в вашу жизнь. Все это может привести к сложной ситуации в августе. Выйти с достоинством из проблем помогут друзья, но нервное напряжение может отразиться на вашем здоровье. Займитесь плаванием, аутотренингом, и после 15 августа в вашей жизни наметятся позитивные перемены.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 24, 28. В августе: 1, 6, 10, 15.

ЖЕНЩИНЫ ГОЛОСУЮТ ЗА МОНРО!

Все-таки, женскую логику не дано понять, ее можно только принять к сведению. Вот один из примеров. Английский женский сайт решил провести соцопрос-голосование: «Какое киношное платье — самое-самое? Самое красивое, оригинальное, изысканное и т. д.?». И что же вы думаете? Роскошное красное платье мультперсонажа Джессики Реббит из фильма «Кто подставил кролика Роджера?» заняло третье место. Едва ли не самый знаменитый наряд в мире, что был на Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани» и созданный, кстати, великим Юбером де Живанши, занял лишь второе место в этом хит-параде. А первое было отдано белому платью Мэрилин Монро в фильме «Семь лет раздумий» — тому самому, которое вздымается на ее героине, стоящей на вентиляционной решетке метро. Надо признать, что в ярком запоминающемся образе «виновато», все-таки, не столько платье, сколько сама актриса — ее харизма и безупречные формы!



НЕУДАЧНЫЕ СИКВЕЛЫ ДАНИЭЛЯ ДЕФО

В апреле 1719 г. вышел в свет роман Даниэля Дефо с длинным названием, который во всем мире теперь знают как «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо». С романом этим связаны несколько интересных событий. Во-первых, он стал фактически родоначальником классического английского романа, во-вторых, стал исходным пунктом моды на псевдодокументальную художественную прозу, в-третьих, совершенно неожиданно для автора «Робинзон» сменил читательскую ориентацию и стал... детской книгой! А, в-четвертых, роман надолго стал «бестселлером №1» по количеству вышедших в свет экземпляров. И, в-пятых, на волне успеха (в том числе и коммерческого) Дефо тут же пишет продолжение. Уже через четыре месяца вышли «Дальнейшие приключения Робинзона Крузо», а еще год спустя — «Серьезные размышления Робинзона Крузо». Но сиквелы эти успеха не имели, и для читателей всего мира остался непревзойденным лишь первый, самый яркий и интересный «Робинзон».



В ЗАЩИТУ СИВОЙ КОБЫЛЫ



Широко известно выражение «бред сивой кобылы». Но если задуматься, почему именно «сивой» и почему именно «кобылы». Что, сивый мерин в этом отношении свободен от подозрений? Или вороная, кауряя и вся в яблоках на порядок умнее?.. Но, оказывается, лошади тут вовсе ни при чем. Этимологи придерживаются версии, что выражение, характеризующее чушь, нелепицу, несусатицу, пошло от имени ученого — Брэда Стива Кобайла, который как-то написал очень бестолковую статью. Его имя, созвучное со словами «бред сивой кобылы», стало символом чепухи...

«БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА» — ФИЛЬМ-КАТАСТРОФА?

Один из самых смешных наших режиссеров — Леонид Гайдай, продемонстрировал и невероятную прозорливость и знание чиновничьей психологии. Случилось это при сдаче высокой комиссии Госкино фильма «Бриллиантовая рука», напичканного всякого рода острыми шуточками и ассоциациями. Режиссер вмонтировал в финал картины... ядерный взрыв! Тем самым почти «безобидная» комедия стала сильно смахивать на фильм-катастрофу, что и вызвало справедливые нарекания, а местами даже гнев высокой комиссии, потребовавшей вырезать эту «чудовищную» сцену. Гайдай же упорно возражал: режьте, что хотите, но не трогайте взрыв. Однако комиссия настояла на своем, и «убитый горем» режиссер ушел не солоно хлебавши, а мы вот уже полвека (в этом году у фильма — юбилей!) наслаждаемся прекрасной комедией!..



МИКРОХИРУРГИЯ ЦАРЯ ХАММУРАПИ

Если лекарь вырежет бронзовым ножом бельмо человеку, и глаз станет видеть, то положено лекарю за это... — эта фраза написана почти четыре тысячи лет назад в сборнике законов царя Хаммурапи. Но как же это может быть, возникает вопрос. Для нашей цивилизации такое стало возможным не так давно, с развитием микро- и нанотехнологий, появлением лазерных скальпелей и тому подобного.

Археология имеет немало свидетельств того, что в древности хирургическое вмешательство было достаточно широко распространено. Уровень такого вмешательства был очень высок — об этом свидетельствуют трепанации черепа и операции на мозге. Показательны в этом отношении и операции стоматологические: нередки находки останков людей с хорошо сохранившимися пломбами в зубах, профессионально выполненными неизвестными нам инструментами. Сами пломбы чаще всего изготавливались из жемчуга, перетертого в порошок, хотя известны — на территории Южной Америки — и алмазные пломбы. Информации о стоимости таковых археологам пока не попадалось...

О чем говорит столь невероятный уровень развития медицинских знаний и умений в далеком прошлом? О том, во-первых, что мы чего-то про прошлое не знаем, и, во-вторых, сколько мы, оказывается, утратили на пути к «достижениям цивилизации»...



для улицы и не только

Мы снова возвращаемся к палетам. Нет более дешевого и удобного материала для дачных поделок. Чего только наши умельцы из них ни изготавливают!

САДОВАЯ МЕБЕЛЬ

Это может быть мини-диванчик, большой стол со скамейками на двоих, барная стойка с высокими табуретами или некое подобие одновременно и летней кухни, и разделочного стола, которое очень удобно поставить рядом со стационарным мангалом. Главное — помните, мебель, которую вы собираетесь эксплуатировать на улице, надо покрасить или покрыть лаком, чтобы она служила дольше и не темнела.

САД НА СТЕНЕ

Растения и цветы, высаженные в палеты, выглядят необычно, места занимают мало и заменяют собой полноценные клумбы.

Палеты можно использовать как полки под горшки с растениями, высаживать в них зелень, суккуленты или садовые цветы, если с обратной стороны прибить доски, чтобы образовались емкости для почвы. Вы можете определить палетам стационарное место на стене или заборе, а можете просто приставить их к стене, а в конце сезона убирать в сарай.

ДАЧНАЯ МЕБЕЛЬ

Палеты сгодятся и для создания уюта под крышей дачного домика.

Если у вашего домика есть второй этаж или мансарда, а площадь позволяет, лестницу можно смастерить из палет, скрепленных между собой металлическими скобами. А если хватит плотницкого умения, можно сколотить кровать. Забавно смотрится картотека или комод из палет, правда, для него понадобятся ящички от другой мебели.

**Подготовила
Валентина ЖИЛИНА**





СОБИРАЕМ ЧЕМОДАНЫ В ОТПУСК

Тест

Впереди отпуск, и пора собирать чемоданы. Как вы относитесь к подготовке к путешествию: упаковке вещей и сборам? Каждый из нас ведет себя по-разному. Хотите узнать, в кого превращаетесь вы, когда начинаете собирать чемоданы? Для этого достаточно ответить на вопросы нашего теста.



1. Вам предстоит поездка на морской курорт на две недели. В программу отдыха входит пляж, посещение экскурсий, вечерние выходы в ресторан и на дискотеку. С чего вы начнете свои сборы?

С покупки нового набора багажных сумок с одинаковым принтом. В путешествии важно все! — А.

Для начала составите список вещей, которые вам понадобятся. Главное — правильное планирование. — Б.

Изучите прогноз погоды в месте вашего назначения, и будете собирать чемодан исхо-

дя из полученных данных — В.
Для начала нужно виртуально изучить меню в местных ресторанах, возможности развлечений в этом месте, а потом уже думать, что туда брать. — Г.

2. В любом путешествии не обойтись без пары удобной обуви. Что вы обязательно положите в свой чемодан?

Только одну пару? Нет, это не для меня. Как минимум три: балетки, шпильки и сандалии — А.

Белые кеды — они прекрасно сочетаются со всем на свете и очень удобны. — Б.

Черные балетки из мягкой кожи — пригодятся и в дождь, и с джинсами, и с юбкой. — В.

Без моих любимых дизайнерских мокасин с шипами и стразами я никуда не еду! — Г.

3. Берете ли вы джинсы?

Нет, джинсы — это слишком тривиально. Отпуск должен быть праздником, а одежда — соответствующей. — А.

Конечно, это ведь самая универсальная одежда. — Б.
Лучше уж джинсовые шорты, в них не так жарко, и можно носить каждый день. — В.

Может быть, но не знаю. — Г.

4. Будете ли вы брать теплую одежду на случай похолодания?

Конечно! А также миленький дождевик — вдруг дождь пойдет! — А.

Ветровку взять с собой не помешает. — Б.

Нет, я проверяла, погода будет хорошей. — В.

Нет, в случае чего возьму что-нибудь взаймы у подруги. — Г.

5. Сколько сумок вам понадобится для

отпуска?

Не могу сказать, сколько будет нужно для того, чтобы все поместилось. — А.

Мне хватит одной универсальной сумки, чтобы не занимать лишнего места и не переплачивать за багаж. — Б.

Две — большая и маленькая, пригодится на всякий случай. — В.

Хоть бы одну собрать... — Г.

6. Вы начали укладывать вещи в чемодан. Что лучше положить на самое дно?

Многочисленные баночки с косметикой, шампунем и другими нужными средствами. — А.

Пакеты с обувью. — Б.
Нижнее белье и купальники. — В.

Что первое попадется под руку, это не так важно. — Г.

7. Вещи почти уложены, осталось взять несколько аксессуаров. Что вы выберете?

Пару шарфиков, нитку



длинных бус, несколько пар сережек и любимый браслет — все это пригодится для разных образов на фотосессии, а места в чемодане занимают немного. — А.

Парео, шляпу, солнечные очки и пляжную сумку — без них не обойтись. — Б.

Зачем брать с собой украшения, ведь на пляже они не нужны? А шляпу можно купить и на месте. — В.

Ничего. Сережки, цепочка и колечко — на мне, разве еще что-то надо? — Г.

8. Что вы возьмете с собой, чтобы скоротать время в дороге?

Планшет, книгу и пару журналов — для разнообразия. — А.

Мне достаточно смартфона — там есть все, что мне нужно. — Б.

Ничего: проводник и стюардесса всегда предлагают что-нибудь почитать. — В.

Наверняка у подруги будут карты, вот и поиграем. — Г.

9. Лучшее приключение в отпуске — это...

Конечно же, курортный роман. — А.

Когда нет никаких приключений, а все идет по плану. — Б.

Экстрим — сплав по горной реке или гонки на квадроциклах. — В.

Крутая ночная дискотека на пляже. — Г.

10. Лучший способ дожидаться отпуска — это...

Собрать фотографии того места, куда вы поедете, и представлять, как вы будете там отдыхать. — А.

Начать потихоньку собираться — каждый день понемножку. — Б.

Уйти с головой в работу, чтобы не думать об отпуске — тогда время пролетит быстрее. — В.

Просто ждать... Все равно ничего не поможет. — Г.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

ВЫ — САМА ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ

В хозяйстве все пригодится, не так ли? Нужно позаботиться обо всех деталях, предусмотреть все возможные ситуации. Тем более, в таком деле, как отпуск! Ведь вы ждали его весь год! Путешествие должно пройти на славу, и для этого вам нужно взять с собой все необходимое! Неважно, что ваш багаж не уместается в три дорожные сумки, ведь глупо брать с собой вечернее платье, но оставить дома туфли на каблучках! А как обойтись без кремов на все случаи жизни? Ведь мало ли что может произойти? А косметика? А утюжок для волос? Если без всех этих вещей вы не можете чувствовать себя спокойной и счастливой, что ж, придется как-то уместать все в чемоданы. А вдруг вам попадется сильный, красивый и очень галантный попутчик, который поможет вам все это донести? Что вы там говорили? Курортный роман — самое лучшее приключение?

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

ВЫ — САМО СОВЕРШЕНСТВО

В се должно быть по плану! С конца зимы вы выбирали место для отпуска, затем продумывали, что вы туда возьмете, за месяц выбирали новый купальник, и за две недели начинаете собирать чемоданы. Конечно, вначале вы кладете аккуратно сложенную обувь, затем — свернутую рулончиками одежду — ведь это самый рациональный способ! В промежутках между ними прекрасно уместаются зонтик, флакончики с шампунем и фотоаппарат! Что сказать? Вы — гур в деле упаковывания чемоданов и сборов в отпуск. И это прекрасно, потому что вы никогда ничего не забываете, и в путешествии вас вряд ли ждут неприятные сюрпризы. Единственный совет — попробуйте хотя бы в отпуске забыть, что вы — само совершенство, и отдохните от всех обязанностей, позволив себе расслабиться хотя бы на две недели!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

ВЫ — САМА ПОЗИТИВНОСТЬ

Г лавное в отпуске — это хорошая погода! Именно прогноз вы уточняете в первую очередь. Да потому что все остальное для вас не главное, ведь только ее невозможно изменить. Собрать чемодан? Какая ерунда! Нужно брать только то, без чего уж точно не обойтись, и в принципе это все надето на вас. Все остальное можно купить на месте! Зачем тащить то, что, скорее всего, не понадобится? Если вы что-то забудете, значит, вам просто это не надо! А чемодан можно собрать за два часа. И, в принципе, вы правы! Прекрасное настроение у вас всегда с собой, а это — самое главное!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г:

ВЫ — САМА МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ

В ы философски относитесь ко всему. И к сборам в отпуск тоже. Что брать, зачем брать, почему брать? Для чего задаваться всеми этими вопросами, ведь ваши попутчики наверняка возьмут все самое необходимое, и на вашу долю тоже, ведь они знают ваш характер. Главное в сборах — помечтать об отпуске, о том, как там будет здорово! Вы не строите особых планов, и примете все сюрпризы, которые он вам приготовит. Единственное, о чем вам все-таки стоит помнить — это не забыть билеты, документы, деньги и телефон. Ну и хорошего попутчика, который поможет вам собрать чемодан и прекрасно провести время.



В ПЛЕНУ МЕЛОЧЕЙ

Прекрасные романтические отношения конфетно-букетного периода часто до обидного быстро заканчиваются, как только влюбленные начинают жить вместе. А причинами постоянных ссор в семье становятся мелочи, иногда доводя даже до развода. И только с возрастом, приобретая опыт и поумнев, люди с ужасом понимают, что серьезных причин для развода не было, были обычные семейные неурядицы по мелким и незначительным поводам. К сожалению, современные женщины в борьбе за равноправие, независимость и положение в обществе растеряли чувство меры, разучились не обращать внимание на мелочи, возвели их во главу угла. Именно по ним судят о том, любит их мужчина или нет. При этом требуют немедленного исполнения просьб или даже высказывают их в приказном порядке.

В любой семье бывают разногласия и, прежде всего, бытовые. Но они не должны становиться поводом для кровавой семейной войны. В такой войне выиграть могут только отчуждение и одиночество.

Предлагаем учиться терпению, пониманию и умению решать мелкие семейные неурядицы мирно и эффективно.

СИТУАЦИЯ:

«Я НЕ ЗЛОПАМЯТНАЯ, ПРОСТО ЗЛАЯ. И ПАМЯТЬ У МЕНЯ ХОРОШАЯ»

«**К**онечно, ты не купил хлеб! Забыл! В прошлом месяце забыл поздравить мою маму с днем рождения, в прошлом году умудрился забыть, что забираешь дочь из садика. Мне воспитательница телефон оборвала. Ну как можно быть таким безответственным?»

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

Вспоминать старые грехи — это бесчестный прием. Наверняка с прошлыми прегрешениями мужа вы давно разобрались. Так зачем ворошить прошлое? Тем более, что и муж, скорее всего, может привести несколько примеров вашей безответственности.

Понятно, что вам хочется высказаться, так скажите: «Сегодня мы едим ужин без хлеба. Может мне писать тебе сообщения или смски, тогда ты всегда сможешь подсмотреть, что нужно купить, или ставь себе напоминалку». У каждого из нас есть дела, которые нам нравится делать, и те, которых мы стараемся избежать. Распределите обязанности в семье так, чтобы каждому по максимуму достались приятные дела, а нелюбимые делайте вместе, по очереди или распределите их по-честному.

Тогда забывчивость не станет камнем преткновения в семье. Если вы оба страдаете провалами в памяти, в наше время всеобщей телефонизации это легко исправить.

СИТУАЦИЯ:

«НЕ ВИНОВАТАЯ Я...»

«**Т**ы что с порога на всех шумишь?! В чем это мы успели провиниться?»

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

У каждого из нас возникает желание сорвать накопившееся за день раздражение на близких — детей, мужа (жене). А если еще услышишь в ответ что-нибудь обидное, скандала не избежать. Да, бывает сложно целый день держать себя в руках, когда все идет наперекосяк. На начальство не выплеснешь свое раздражение. Остаются домашние. Они близкие, они поймут... Конечно, поймут и посочувствуют, и успокоят, и помогут советом. Только сразу честно скажите, что у вас был тяжелый день, и вам нужна поддержка. Попросите дать вам немного побыть одной и успокоиться. Попросите чаю. Если остыв, вы поймете, что вам нужен слушатель и совет, расскажите, что произошло. Возможно, при спокойном рассмотрении проблемы вы поймете, что она выеденного яйца не стоит, или сами найдете решение безо всякого совета.

Если супруг пришел с работы на взводе, дайте ему возможность прийти в себя. Займите детей, чтобы они дали отцу возможность выдохнуть и успокоиться и сами не приставайте с расспросами и недовольством. Наложите табу на фразу: «Мы ждали тебя с работы, приготовили ужин, а ты пришел и зло на нас срываешь». По сути эта фраза правдива, а по форме — только вызовет скандал.

Когда муж немного отдохнет и успокоится, возможно, он захочет рассказать о причинах срыва, тогда сядьте рядом и спокойно вы-

слушайте. Не надо при этом отвлекаться на другие дела.

В такой момент очень важно чувствовать, что близкий человек волнуется за тебя, и все его внимание посвящено тебе.

СИТУАЦИЯ:

«УСЛЫШЬ МЕНЯ, МИЛЫЙ»

«**П**ойди сюда. Пойди сюда! Да сколько же можно просить! Да подойди же, в конце концов!!! Я что, со стенкой разговариваю?! Ты там оглох?!»

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

Очень раздражает, когда вы хотите от человека каких-то действий, а он никак не реагирует на ваши слова и просьбы. Но не надо заводить с пол-оборота, убедитесь сначала, что муж свободен в ту минуту, когда вам потребовалось его внимание. Да, на ваш взгляд он может быть занят ерундой: смотрит телевизор, читает, играет. Но при этом он может быть настолько поглощен этим делом, что даже не слышал, что вы его звали или о чем-то просили. Подойдите, привлечите внимание и попросите: «Мне на кухне нужна твоя помощь, подойди, пожалуйста, когда будет реклама (дочитаешь главу, пройдешь уровень)».

Если вы проявите уважение к его занятию, он проявит к вашему. Опять же, на просьбу сложно не ответить, а вот на приказной тон очень хочется. Когда взрослому человеку резким тоном что-то приказывают, первым возникает желание сделать вид, что не слышишь, чтобы приказывающий понял: разговаривать таким тоном нельзя. Чувствуете, что переборщили со строгостью, недоволь-

ством и приказным тоном — успокойтесь и без вызова спросите: «Мне кажется, ты меня не слышишь. Что надо сделать, чтобы привлечь твое внимание?»

У мужа чувство собственного достоинства развито не меньше, чем у вас, а может быть, и больше. Вам нравится, когда на вас кричат? Почему вы думаете, что вашему мужу нравится?..

СИТУАЦИЯ:

«Я ТАК РЕШИЛА»

Жена: «Ты помнишь, что мы в пятницу вечером едим к Ивановым на дачу? И ты тоже поедешь! Мы обещали!»

Муж: «Я сказал, что не поеду! Ты обещаешь, вот сама и езжай!»

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

Никому не дано право принимать решение за другого взрослого человека. Даже если вас о чем-то просят близкие друзья или родственники, рассчитывая на вас двоих, вы можете ответить только за себя и сказать: «Я обсужу это с мужем и сообщу, получится у нас или нет». Не бойтесь показаться в этот момент безвольной амёбой. Вы пара, а это два партнера, где все решения принимаются вместе.

Сообщите мужу о приглашении или просьбе и скажите: «Подумай, сможем ли мы принять приглашение (оказать помощь) и скажи мне. Но мне бы очень хотелось туда пойти (поехать, помочь)».

Мужчины не только не любят, когда за них решают, они и сами предпочитают решать, не торопясь, хорошенько подумав.

Кстати, мужчины, как правило, никогда не решают за своих жен и ничего не обещают от их лица. Представьте, если бы ваш муж сообщил вам, что завтра придут его друзья с ребенком, потому что он пообещал, что вы познакомитесь с ним английским.

Если муж отказывается от приглашения, а вам очень хочется его принять, спросите, не обидится ли он, если вы согласитесь. Нет ничего плохого в том, что муж и жена иногда проводят время по-отдельности.

СИТУАЦИЯ:

«МЫ НЕ РАБЫ, РАБЫ НЕ МЫ»

«Как мне надоело каждый вечер собирать по дому вещи, которые ты всегда разбрасываешь. Видимо, ты никогда не научишься элементарному самообслуживанию. Ты беспомощен, как дитя. Я тебе не служанка!»

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

Попробуйте предложить мужу разделить обязанности, например, скажите: «Пожалуйста, собери вещи и брось их в стирку, пока я мою посуду, а потом мы можем посмотреть кино или сходить погулять». Если вы не будете кричать, конфликта не возникнет. Да, постоянное игнорирование ваших просьб и несоблюдение элементарных правил самообслуживания раздражает, но переломить

ситуацию с помощью скандала невозможно. Проще предложить мужу что-то сделать, пока вы заняты другим делом, и потом поблагодарить за выполненную работу. Да, чаще всего в семьях не принято говорить спасибо за выполнение рутинной домашней работы, за поглаженную рубашку, приготовленный обед, забитый гвоздь. А это неправильно. Подайте пример. Когда муж будет слышать вашу благодарность за выполненную работу, он станет замечать и вашу заботу.

Постарайтесь не употреблять слова: «всегда» и «никогда». Они демонстрируют ваше сомнение в том, что что-то может измениться. Как будто вы заранее знаете, что у мужа ничего не получится, поэтому не стоит и стараться. Вместо того, чтобы заставлять, просите помочь. Это действует безотказно.

Мужчины — те же дети, и их, как детей, надо приучать к домашней работе многократным повторением, проявлять терпение и хвалить.

СИТУАЦИЯ:

«УДАР ПОД ДЫХ»

«Да воспитывал тебя хоть кто-нибудь? Что у вас с твоей мамой за дурацкая привычка отвечать вопросом на вопрос, когда надо всего лишь сказать «да» или «нет»!»

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

Родные люди, и в особенности родители — это святое. Все мы — дети своих родителей, с их набором генов, с их воспитанием, поэтому многие наши привычки родом из детства. Каждый человек может припомнить и незаслуженные обиды, нанесенные родителями, и беспричинные несправедливые укоры с их стороны, но все равно родители — это самые дорогие нам люди, самые лучшие. Поэтому нападение на родных грозит началом битвы, в которой не бывает победителей. К тому же глупо винить в недостатках мужа его родителей, он уже взрослый мальчик и сам отвечает за свои поступки и поведение. И если его манеры раздражают вас, не поминайте его родно, боритесь не с генами, а с проблемой. Просто скажите: «Мы же договаривались, что ты не будешь отвечать вопросом на вопрос, меня это очень раздражает. Сначала выскажи свое отношение, а потом задавай уточняющие вопросы».

У вас отдельная семья, и на нее необязательно переносить правила, которые действовали в семьях ваших родителей. Не надо заострять внимание на недостатках его семьи, наверняка, у нее есть и достоинства, и у мужа много черт, за которые вы его полюбили, а они — это результат его воспитания в семье.

СИТУАЦИЯ:

«БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ТЕРПЕТЬ»

«Поскольку мне надоело спорить с тобой по любому поводу и каждому пустяку, я предлагаю развестись. Если ты не хочешь меня услышать, жить со мной, давай разводиться».

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

В любой семье бывают кризисы, и в такие моменты возникает желание прекратить все одним разом, убежать от сложностей и обязательств. Такие желания понятны и оправданы. Обязательства и ответственность за других людей и семью отнимают силы, отбирают ощущение свободы. Очень хочется жить, зная: хочу — живу с ним, хочу — разведусь, станет невмоготу — уйду.

Но этими мыслями нельзя делиться с мужем даже в моменты скандалов. Они звучат как угроза семье. Поскольку часто или редко, но кризисы в семье случаются, не надо торопиться с предложением развода.

Чтобы снизить накал страстей и не довести дело до развода, желательно до разговора с мужем выплеснуть накопившееся раздражение. Есть возможность пожаловаться маме или подруге? Позвоните и поделитесь. Но этот путь чреват тем, что вы остынете, а у них останется глубокое предубеждение против вашего мужа. Поэтому лучше выбрать второй путь — репетицию. Посадите перед собой любую игрушку или просто подушку, представьте себе, что это муж, и выскажите «ему» все ваши претензии. Можете просто написать их на бумаге. Это позволит выплеснуть негатив на неодушевленный предмет, очистить мысли и четче сформулировать свои претензии, а, возможно, даже найти и решение ваших проблем. Ведь развод — это метод слабого человека, который хочет избежать сложностей жизни. Но невозможно всю жизнь бегать от проблем.

Если кризис проходит, а желание уйти из семьи остается и даже превращается в навязчивую мысль, есть смысл обратиться к психологу, который сможет посмотреть на ситуацию со стороны и помочь сохранить семью. Если и ему окажется не под силу эта задача, значит, отношения исчерпали себя, и их либо надо переводить в новое русло, либо, действительно, разводиться.

Подготовила Мария ДРОНОВА



«ЛУЧИК СВЕТА» ПО ИМЕНИ НАТАЛИ

Одиннадцать лет они были вместе. Одиннадцать лет их соединяла любовь и разъединяла ревность. Одиннадцать лет были наполнены встречами и расставаниями, страстью и душевной мукой, нежностью и ссорами, творческими взлетами и несбывшимися надеждами.

Они были вместе и врозь — знаменитый немецкий писатель Эрих Мария Ремарк и ставшая его Музой великая княжна из рода Романовых Наталья Палей.

Они встретились, когда Ремарк уже был автором нашедших романов «На Западном фронте без перемен» и «Три товарища», а Наталья — известной фотомodelью и актрисой, которую наперебой приглашали на свои подиумы крупнейшие европейские и американские Дома моды.

ЕЩЕ НЕ ВМЕСТЕ...

Д екабрь 1939-го...

В Европе уже полыхает огонь Второй мировой, и Ремарк находит прибежище в Соединенных Штатах. Но прибежище это годится лишь для тела: ни душе его, ни разуму покоя нет. События последних лет — наступление фашизма, пугающее перерождение людей в зверей, осознание трагедии нации, — все это словно тяжкий груз давит на писателя, остро чувствующего малейшие нервные потрясения мира. Потеряно вдохновение, пришла разочарованность в себе, в своем творчестве, в людях, в будущем. Ремарк ищет утешения в алкоголе, но ежедневные возлияния не приносят облегчения — лишь тяжесть похмелья и еще больше разочарования. Он пытается писать, но работа идет трудно, медленно, и то, что выходит из-под пера, Ремарк не устраивает...

Наталья Палей работает моделью в крупном американском Доме моды. Она известная и богатая леди, ее муж — преуспевающий режиссер и театральный продюсер Джон Уилсон. В ее салоне встречаются известные писатели, актеры, продюсеры, художники, музыканты. Часто заглядывает к ней и Марлен Дитрих (как это нередко бывает, будущие соперницы поначалу просто хорошие подруги). Мужчины, очарованные хозяйкой, осыпают ее комплиментами. Она умна, мила и пленительна...

РОЖДЕНИЕ ЛУЧА

С удьба свела немецкого писателя с русской красавицей великокняжеских кровей за ужином в предновогодний вечер 1940 года в Нью-Йорке.

В ту пору у Ремарка понемногу сходил на нет затянувшийся роман со звездой экрана Марлен Дитрих. Холодная красота «Пумы» (так он называл Марлен) и их непростые отношения утомили его.

Сближение Эриха и Натали произошло стремительно. Его первое впечатление достаточно сдержанное: «Встретил Натали Па-

лей. Очень мила...» Но уже через несколько дней после первой встречи Ремарк приглашает Наталью разделить с ним трапезу, и его дневниковые записи меняют тональность, он пленен: «Красивое, чистое, сосредоточенное лицо, длинное тело — египетская кошка. Впервые ощущение, что можно влюбиться и после Пумы... Проводил... красивую, стройную... смуглую русскую душу домой». «Наташа П., прелестное лицо, серые глаза, стройна, как подросток. Плавное начало, какие-то слова, легкий флирт, нежная кожа лица и губы, неожиданно требовательные...»

Ремарку часто приходится покидать Нью-Йорк. Своей возлюбленной он шлет наполненные нежностью письма, называя ее «лучиком света среди кукол и обезьян». Он еще не знает, что Наташа на долгие годы займет главное место в его душе и там воцарятся вечно враждующие Вдохновение, рожденное Любовью, и ею же порожденные Страсть и Ревность. Рука, вооруженная пером, будет стремительно воплощать сотворенные талантом мысли и образы, а сердце и душа, взорванные любовью и ревностью, будут заставлять, невзирая на страницы, ждущие текста, на безжалостно уходящее время, бегать по ночному городу в поисках этой «стервы, месяцами не дававшей взятые за перо» — потому что «мысли, как всегда, о Н. Не проходит почти ни секунды, чтобы был свободен от них. Поистине, почти ни секунды...»

СЕРДЦА, БРОШЕННЫЕ В НОЧЬ

В дневнике Ремарка в первые годы их любви — самые трогательные слова, письма к любимой полны мечтательности и тепла. «Наташа, Твой голос был слышен по телефону так ясно, будто Ты находилась в соседней комнате — еще тут, еще со мной, еще в моей голове. Я слегка прикрываю уши, дабы продлить его звучание там, в моих мечтах, и вижу Твои серые, дивные, вопрошающие кошачьи глаза. И я беру свое сердце и



бросаю его в ночь, и подхожу к окну, и гляжу вниз на запретный город, и ощущаю на лице дыхание ветра, и снова и снова думаю о том, как это чудесно — жить и — быть в Твоих мыслях и Твоем сердце».

Два огня сжигают его изнутри: огонь любви и огонь вдохновения. И нередко эти два огня, как это ни парадоксально, гасят друг друга, превращая вдохновение в упадок и депрессию, а любовь чуть ли не в ненависть. Они часто ссорятся и часто мирятся. Непоседа и полуночник, Ремарк пьет, не зная меры, и часто встречает рассвет в каком-нибудь зловещем заведении. Он чувствует себя прескверно, однако образ жизни не меняет. Упреки Натали в лени и пьянстве раздражают его, но время от времени Ремарк берется за перо и упорно работает.

Для Ремарка годы вместе с Натали — это годы борьбы с самим собой и постоянная надежда многое изменить. И, несмотря на то, что, — годы большого творчества, когда были созданы его крупные, значимые произведения: «Триумфальная арка», «Искра жизни», «русский» (по словам самого Ремарка) роман «Время жить и время умирать».

С окончанием войны его писательский труд получает мировое признание. Его имя опять у всех на устах. Он получает крупные гонорары за книги и их экранизации.

...После войны прошло уже два года, и Ремарк решает вернуться в Европу. Вместе с Натали он переезжает в свой швейцарский

дом в местечке Порто-Ронко на озере Маджоре. Однако Наталья постоянно в разъездах, этого требует ее профессия. Время от времени они встречаются, встречи их бурны, страстны и часто заканчиваются ссорами. Наталья сложна, но ее русская загадочность сладостна. Однако Ремарк начинает уставать от нее, как уставал когда-то от Пумы. После каждой размолвки он шлет ей цветы и подарки. Но жизнь понемногу разводит их в разные стороны, а чары русской княжны постепенно ослабевают.

В мае 1949-го он снова пересекает океан, видится с Натальей в Париже, но уже через две недели — очередная размолвка: «Все та же история. Вечерами убиваю время за рюмкой». В июле он спешит в Рим, чтобы встретиться с любимой, но все опять кончается ссорой, Наташа уезжает на Сицилию, он, напившись, находит утешение в объятиях своей секретарши Эллен Янсен.

В любви Ремарк неистов и... непостоянен. Ему уже за пятьдесят, а он выматривает по ночам, горит ли в доме любимой свет; звонит и в сердцах бросает трубку; случается, дело доходит даже до легкого рукоприкладства, после чего он, по обыкновению, шлет ей цветы.

У него периодически завязываются короткие романы «на стороне», и при этом он устраивает Натали сцены ревности, едва заподозрив появление возможного соперника, а после размолвок находит прибежище в барах Нью-Йорка или тавернах Асконы и пьет, пьет... Наташа осыпает его упреками за чрезмерное пристрастие к спиртному и непостоянство. Он хочет с ней расстаться, и — не может.

Летом 1950-го Ремарк снова «убегает» из Штатов в Европу. Наташа по-прежнему в его мыслях, думать о ней мучительно, разлуку он переживает как наркоман, лишенный привычной дозы. «О, если бы освободиться от нее!» — записывает он в канун 1951 года. Он решает порвать с Натальей.

30 апреля 1951 года он встречает свою знакомую — актрису Полеетт Годдар. Через три дня приглашает в ресторан, они видятся еще несколько раз, она дарит ему свое фото и вскоре, после совместно проведенного вечера, остается у него «до полудня»...

Русская княжна все еще занимает его воображение, но процесс отторжения начался и развивается стремительно. Он наслаждается долгожданным покоем. И тем не менее: «Скучаю порой по Н.» Но... «Муза умерла. Да здравствует Муза!» До конца жизни Ремарка ею останется Полеетт Годдар.

Эрих Мария Ремарк умрет в Локарно 25 сентября 1970 года...

ЮНОСТЬ КНЯЖНЫ

История жизни Натальи Палей, как и всей ее семьи, драматична. В 1939-м, когда она познакомилась с Ремарком, Наталье исполнилось 34. А до этого...

Великий князь Павел Александрович, дядя императора Николая II, влюбился в известную петербургскую красотку Ольгу Валериановну Пистолькорс, супругу гвардейского офицера. От этой связи родился мальчик, которого назвали Владимиром и который послужил причиной развода Ольги

с мужем. Великий князь увез ее во Францию, где в 1902 году они обвенчались. В 1903 году у них родилась дочь Ирина, в 1905-м — Наталья.

Детство Наташи — это жизнь в роскоши, среди нянек и гувернанток; это книги и цветы (розы росли в их оранжереях всегда, а бордово-красные, с волшебным названием «Королева Парижа», были ее любимыми). Наташа росла очень подвижным ребенком и в будущем обещала стать настоящей красавицей.

Лишь в 1914 году император сменил гнев на опального (из-за этого брака) дядю на милость. Семья вернулась в Россию, а через несколько лет огненный вихрь революции смел монархию и жестоко опалил семью Палей: отец Наташи и ее старший брат были расстреляны. Княгиня вместе с дочерьми сумела перебраться в Париж. Предусмотрительно оставленная великим князем во Франции часть состояния могла обеспечить его вдове и дочерям достойную жизнь, однако сногшибательные наряды и драгоценности матери, не желавшей мириться с новым образом жизни, образовали порядочную брешь в семейном бюджете. Пришлось задуматься о поиске работы. И Натали решилась сказать обожаемой и капризной маме о своем желании работать моделью — «манекеном», как говорили тогда. Мама разрыдалась, закатила истерику, но к вечеру того же дня дала свое согласие.

КНЯЖНА СТАНОВИТСЯ КОРОЛЕВОЙ

Юная красавица окунулась в мир моды с головой. Стройная, изящная, с прекрасной и выразительно-мягкой пластикой движений, Натали по протекции матери и сводного брата Дмитрия Романова некоторое время работала в Доме моды Феликса Юсупова, затем в «Китмире», основанном Великой княгиней Марией Павловной.

Круг знакомств и семейные связи неизбежно подталкивали ее к миру законодателей моды, к самым его верхам. Она познакомилась с Коко Шанель и та, мгновенно оценив поразительную красоту девушки, рекомендовала ее в одну из престижных модельных фирм Люсьена Лелонга. Месье Лелонг, обвороженный Натали, вскоре развелся с женой и женился на «настоящей Романовой». Этот брак, продолжавшийся десять лет, помог Натали стать некоронованной королевой Парижа, властительницей дум и сердец творческой элиты того времени, идолом светского Парижа. Ее лицо украшало обложки модного журнала «Vog» из месяца в месяц, самые оригинальные модели кутюрье Лелонга принадлежали только ей! Ее красота обрела достойное обрамление. Ее восхищались, ей подражали. Среди ее друзей — Жан Кокто, Серж Лифарь, Антуан де Сент-Экзюпери...

В 1933 году Натали начинает свою карьеру в кино. Необыкновенная фотогеничность и роскошные платья «от Лелонга» делали ее заметной на экране. Вскоре последовало приглашение в Голливуд, где Натали снялась в двух картинах. В одном из фильмов ее партнерами были восходящие звезды амери-

канского континента Кэтрин Хепберн и Кэри Грант. Она снимается вместе с Морисом Шевалье и Чарльзом Бойером, а в 1936 году Натали появилась на экране в киноленте «Новые мужчины» вместе с Жаном Маро.

...После развода с Лелонгом Натали уезжает в Америку, заключает контракт на съемки в новом фильме и вскоре вновь выходит замуж.

Она продолжает заниматься модельным бизнесом и за короткое время становится преуспевающей леди. Именно тогда, на предновогоднем вечере в канун 1940 года она встречает Ремарка...

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ПОСЛЕ ЛЮБВИ

Натали Палей стоически приняла решение Ремарка. Ее красота, сводившая с ума мужчин, постепенно увядала. В 1961 году умирает ее муж Джон Уилсон, и Натали впадает в депрессию. Подобно Грете Гарбо и Марлен Дитрих, она выбирает добровольное заточение в своей нью-йоркской квартире, расставшись с модельным бизнесом, оставив многих знакомых, никого не принимая и не отвечая на телефонные звонки. Так она прожила еще долгие двадцать лет.

В конце декабря 1981 года полуслепшая Натали Палей ломает шейку бедра. Приговор врачей — неподвижность! Но для блистательной некогда красавицы это неприемлемо: мысленно прошившись с миром, со всем, что она любила и лелеяла в воспоминаниях, Натали принимает большую дозу снотворного. В записке, написанной твердым почерком, всего несколько слов: «Хочу умереть с честью». Настоящая Романова, она знала, что есть Честь! Отмеренные ей судьбой годы, часы и дни окончились...

ЛЮБОВЬ, О КОТОРОЙ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ

Через десять лет после расставания с Натальей Ремарк напишет роман «Тени в раю» — историю любви немецкого эмигранта-антифашиста, оказавшегося в начале 40-х годов в Нью-Йорке, и русской манекенщицы Натальи Петровой. История эта выписана мастерски и изобилует такими деталями и нюансами, которые невозможно выдумать. Это нужно было пережить самому. Стоит ли говорить, что образ героини был написан Ремарком с натуры, которой была его нежная и мучительная любовь — Наталья Палей.

А месье Лелонг озаменовал свой «развод» с Натальей новой коллекцией упоминательно дорогих туалетов и серий ароматов, сводивших с ума парижских модниц. Духи и туалетная вода носили название «Le N».

Было ли в этом названии имя ушедшей любви маэстро — Натали? Или оно означало пришедшую на смену любви ненависть (у французов это слово начинается с той же буквы)? Загадку названия не удалось разгадать никому. Аромат моден до сих пор...

По материалам интернет-сайтов
подготовил Саша МИРТ

Какие права имеет ребенок на жилплощадь родителей? Как сохраняются эти права в тех случаях, когда родители разводятся?

Термин «жилплощадь» родителей является достаточно широким.

В частности, под «жилплощадью» может пониматься квартира, предоставленная родителями (родителю) по договору социального найма.

В этом случае ребенок подлежит регистрации по месту жительства в данной квартире и приобретает равные права на проживание, пользование квартирой, как и его родители. Даже если впоследствии родители расторгнут брак и, к примеру, ребенок вместе с мамой перестанет проживать в данном жилом помещении, до тех пор, пока он будет оставаться зарегистрированным по месту жительства в этой квартире, он будет сохранять право пользования ею.

Бывает, что родитель, проживающий в жилом помещении, предоставленном по договору социального найма, предъявляет иск к другому родителю, вместе с которым живет ребенок, о признании их утратившими право пользования жилым помещением, если фактически ответчики перестали жить в этом жилом помещении. Зачастую суды встают на защиту несовершеннолетних детей, зарегистрированных по месту жительства в жилом помещении, предоставленном по договору социального найма, и отказывают в признании детей утратившими право пользования таким помещением. Мотивируется это тем, что изначально родители определили место жительства ребенка в данном жилом помещении. А поскольку ребенок не может самостоятельно решать, где ему жить, и впослед-

ствии будет вынужден переехать с матерью (отцом) в другое жилое помещение из-за конфликта между родителями, это не может являться основанием для того, чтобы считать, что ребенок добровольно отказался от своего права на проживание в квартире, предоставленной по договору социального найма.

Таким образом, если мы хотим, чтобы ребенок сохранял право пользования квартирой, предоставленной по договору социального найма, его нельзя снимать с регистрационного учета по месту жительства из данной квартиры, даже если фактически ребенок с одним из родителей вынуждены проживать в другом месте.

Следует также знать, что, если ребенок зарегистрирован по месту жительства в квартире, предоставленной по договору социального найма одному из его родителей, то за ребенком сохранится право пользования этой квартирой даже в случае смерти родителя — нанимателя жилья, поскольку, будучи зарегистрированным в этой квартире, он имеет равные права проживания в ней, как и его родитель — наниматель жилья.

А вот если к моменту смерти родителя-нанимателя ребенок в квартире зарегистрирован не будет, то и претендовать на переход к ребенку права пользования квартирой будет уже нельзя, поскольку право пользования квартирой, предоставленной по договору социального найма, в порядке наследования не переходит.

Если «жилплощадь» принадлежит кому-то из родителей на правах собственности, то вопрос о правах на данное помещение разрешается иным образом. До тех пор, пока родители проживают совместно, ребенок также имеет право проживать в данном жилом помещении. Но при этом факт регистрации ребенка по месту жительства в жилом

помещении, принадлежащем кому-то из родителей, не является основанием для возникновения у ребенка права собственности на это жилое помещение.

В том случае, когда расторгается брак между родителями, тот из них, кто является собственником жилого помещения, может в судебном порядке поставить вопрос о прекращении права пользования квартирой бывшим супругом и ребенком (если фактически ребенок воспитывается супругом, который не является собственником жилого помещения).

Однако, исходя из разъяснений Верховного суда РФ, расторжение брака между родителями не может являться основанием для признания ребенка бывшим членом семьи собственника, и, соответственно, ребенок не может быть лишен права проживания в квартире до своего совершеннолетия.

Между тем, если родитель, являющийся собственником жилья, продаст или подарит свою квартиру другому лицу, то новый собственник сможет поставить в суде вопрос о прекращении права пользования несовершеннолетнего на основании ст. 292 ГК РФ, позволяющей новому собственнику жилого помещения признавать утратившими право пользования жилым помещением членов семьи бывшего собственника.

Родитель, не являющийся собственником помещения, может в ответ попросить суд сохранить за ним и ребенком право пользования квартирой на определенный период времени. Судебная практика по этой категории споров является очень неоднородной: в одних случаях суды принимают сторону покупателя жилья, в других — встают на защиту прав несовершеннолетних. Суд учитывает ряд факторов: имеет ли родитель, не являющийся собственником жилого помещения, в пользовании какое-либо иное жилое помещение, работает ли этот родитель, имеет ли он (она) возможность в ближайшей перспективе приобрести какое-либо жилье или снять его на основании договора найма. Суд учитывает возраст несовершеннолетнего ребенка, необходимость в посещении конкретных учебных или лечебных учреждений, потребность в создании определенных условий проживания. В тех случаях, когда суды считают необходимым сохранить право пользования жильем за ребенком, то в решении указывается, что он и проживающий с ним родитель будут вправе пользоваться жилым помещением до достижения ребенком возраста 18 лет.

Это обстоятельство следует иметь ввиду покупателям квартир. Они должны требовать от продавцов предоставления справок о лицах, зарегистрированных по месту жительства в приобретаемой квартире. Если в такой квартире зарегистрированы по месту жительства несовершеннолетние, то лучше потребовать, чтобы к моменту продажи все они были сняты с регистрационного учета, в противном случае, вместе с квартирой можно получить нежелательных квартирантов.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

ВОПРОСЫ ЮРИСТУ



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Нам от тетушки перешла ее квартира. Она всю жизнь прожила одна — ни семьи, ни детей у нее не было, и она обожала наших детей и внуков.

Когда после ее смерти мы стали делать в квартире ремонт, то вместе со старыми обоями в двух местах посыпалась штукатурка, и с левой стороны от балконной двери проявилась целая картина. Это не было в воображении кого-то из нас, мы все ясно увидели и назвали ее «Ребенок в утробе матери» — как в медицинских пособиях. А с правой стороны от окна другая картина: женщина со склоненной головой прижимает к своей груди младенца. Мы заштукатурили эти рисунки, но штукатурка не скрыла их очертаний.

Мы не можем объяснить ни происхождение этих рисунков, ни наше состояние.

Рассуждая об этом явлении, мы убеждаем себя, что это добрый знак: тетушка таким образом защищает наших детей от бед.

А что Вы думаете по этому поводу? Можете ли объяснить это явление?

Вам нужно связаться со священником из ближайшего храма, объяснив ситуацию и, показав картины, попросить его освятить квартиру, потому что непонятно, зачем и кем они написаны, а потом сделать вывод, что это такое.

Моему мужу скоро исполняется 60 лет. А через месяц ему предстоит уходить на пенсию. И он решил отметить свой день рождения одновременно с уходом на пенсию. Этот день муж выбирал в течение двух месяцев, обсуждал дату со своей мамой и сестрой. Были приглашены гости, в том числе, мои родители и сестра из другого города. Люди отпросились с работы, взяли билеты туда и обратно (оттуда купить билеты — проблема). И вот, когда все, казалось, решено, его мама говорит моему мужу: «Я не пойду, в этот день 26 лет назад умерла моя мама, твоя бабушка». Затем по той же причине отказалась идти на юбилей его сестра. Когда мы спросили: «Как же быть, люди билеты купили...» Ответ: «А зачем они заранее билеты покупали?» Раньше они НИКОГДА не вспоминали о смерти бабушки, свекровь не ходила к ней на кладбище, не устраивала поминки (не считая первого года), а сейчас это — глав-

ная причина для ее отсутствия на юбилей сына. Посоветуйте, как нам быть.

Вы можете принять различные решения этой проблемы, например: можно не изменять выбранный день — утром сходить на службу в храм, поменять усопшую бабушку, а вечером отметить юбилей. Если вам дороги эти люди, которые отказываются приходить, то перенесите празднование на следующий день, а приехавших из другого города людей разместите у себя или у родственников. Здесь нужно отметить, что этот вопрос не совсем в компетенции церкви — мы не можем принять за вас решение, но одно можно сказать наверняка: такие даты в один день, конечно, не совмещаются, и по какой причине вы выбрали эту дату, мне неизвестно, особенно если вы знали заранее об этом совпадении дат. Отмечаете ли вы годовщину смерти вашей родственницы или нет, но если вы об этой дате знаете, то, конечно, должны помнить, что увеселительные мероприятия с

ней несовместимы, а попадающие на этот день мероприятия лучше перенести. Ну, а если это невозможно, то хотя бы отложите празднование дня рождения и юбилей на вторую половину дня, ближе к вечеру. В данной ситуации окончательное решение должны принять Вы, исходя из того, что для вас более приемлемо.

Подскажите, пожалуйста, как стать священником. Что для этого надо? Мне 22 года, я окончил исторический факультет университета.

Чтобы стать священником, нужно окончить Духовную семинарию, поступив на пастырское отделение: очное или заочное. А для того чтобы поступить, Вам нужна рекомендация приходского священника. Поэтому уже сейчас вы должны приступить к изучению необходимого объема знаний, заручившись поддержкой священника, и организовать свою жизнь в соответствии с церковным уставом. После поступления, на последнем курсе семинарии, окончательное



решение, в том числе на основании предоставленной рекомендации священника, о том, рукополагать ли Вас во священнический сан, будет принимать правящий архиепiscop той епархии, в которой вы будете обучаться.

Мне хотелось бы узнать о своих предках подробнее. Но знаю только, что крестили их в нашей церкви. Батюшка, который служил в этой церкви, давно умер, а потом там был склад. Сейчас это действующая церковь, а новый батюшка не знает, где теперь могут быть церковные книги, в которых есть такие сведения. Не подскажете ли вы, где мне искать эти сведения?

Вам нужно обратиться в местное епархиальное управление той епархии, к которой принадлежит этот храм, и в последующем выяснить все вопросы там. Если у них данных сведений нет, Вас могут направить в городской архив, выдав Вам сопроводительное письмо, в котором попросят сотрудников архива оказать Вам в этом должную помощь.

Православный календарь на август

(новый и старый стиль)

- 1 августа / 19 июля** — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 / 20** — Пророка Илии
- 4 / 22** — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 6 / 24** — Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 9 / 27** — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 14 / 1 августа** — Происхождение (изнесение) Честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый спас. Начало Успенского поста
- 19 / 6** — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Яблочный спас.
- 22 / 9** — Апостола Матфия
- 26 / 13** — Отдание праздника Преображения Господня. Представление, второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца
- 27 / 14** — Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского
- 28 / 15** — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 29 / 16** — Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

ДОРОГИЕ ВЕЩИ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

Чего только нельзя найти на аукционах! Но в особом почете там вещи, принадлежавшие знаменитым людям. За всю историю шоу-бизнеса поклонники, обслуживающий персонал и сами звезды выставляли на аукционах самые разные и необычные вещицы, имевшие отношение к жизни знаменитостей. Например...



ДЫХАНИЕ БРЭДА И АНДЖЕЛИНЫ

Получить аккредитацию на значимое мероприятие – большая удача для журналистов. Одному из них, достаточно предприимчивому молодому человеку, повезло вдвойне. Когда культовая пара Голливуда Анджелина Джоли и Брэд Питт проходили по красной ковровой дорожке во время презентации фильма «Мистер и миссис Смит», он подsunул им вместо микрофона стеклянную банку, и в течение нескольких секунд актеры говорили в нее, куда и попал воздух, который они выдыхали. Журналист тут же закрыл банку крышкой и позже выставил ее на известном аукционе Ebay, где она ушла с молотка более чем за полсотни долларов.



НОСОВОЙ ПЛАТОК СКАРЛЕТТ

ЙОХАНССОН

На одном из телешоу актриса Скарлетт Йоханссон внезапно начала чихать. Ведущая предложила ей бумажные носовые платочки. Используя один из них, актриса завернула его в целлофановый пакетик и маркером написала на нем свое имя, продемонстрировав на камеру. После съемок Скарлетт выставила его на аукционе, выручив пять тысяч триста долларов, которые пожертвовала на благотворительные цели.



РЕНТГЕНОВСКИЙ СНИМОК МЭРИЛИН МОНРО

Все, что связано с легендой, всегда продается очень дорого. Это в полной мере относится к вещам легендарной красавицы Мэрилин Монро. Когда ей было 28 лет, она заболела пневмонией и была вынуждена пролежать некоторое время в больнице, где ей делали рентген грудной клетки. Снимки сохранились в архиве, и однажды один находчивый врач выставил снимок на аукционе, где продал его за сорок пять тысяч долларов.



ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ БРИТНИ СПИРС

Горничная отеля, в котором останавливалась чета Бритни Спирс и Кевин Федерлайн, убирая в номере звезд, нашла в корзине для мусора необычную находку – использованный тест на беременность. Конечно, она не могла оставить ее без внимания, и выручила за нее больше пяти тысяч долларов.



НЕДОЕДЕННЫЙ ТОСТ НАЙЛА ХОРАНА

Известно, что фанаты следуют за своими любимцами повсюду, и это может стать очень прибыльным делом. Например, известный бойз-бэнд «One Direction» однажды отправились на гастроли в Австралию. Проголодавшийся участник группы Найл Хоран купил в киоске тост, но он оказался невкусным, и откусив кусок, Хоран больше к нему не притронулся. Оставшаяся на століке часть тоста тут же подобрал шустрый фанат, а затем продал ее за девяносто девять тысяч долларов.

БЕЛЬЕ КИМ КАРДАШЬЯН

Ну что же еще может продавать известная звезда реалити-шоу и светская львица Ким Кардашьян, как не



свое собственное белье?! Однажды она разбирала в своем шкафу и решила устроить распродажу ненужных бюстгалтеров. Желающих их приобрести оказалось очень много, и звезда организовала аукцион, на котором выручила больше сотни тысяч долларов.



Чашка ЛЕДИ ГАГА

Однажды певицу пригласили на мероприятие, связанное с культурой Японии. Устроители организовали пресс-конференцию, на которой главной звездой представления была, конечно же, Леди Гага. На столике перед ней стояла чашечка с надписью «Мы молимся за Японию», из которой звезда пила кофе. Организаторы поступили очень практично: после завершения мероприятия они продали эту чашку за семьдесят пять тысяч долларов, а вырученные средства выделили для стипендий студентам, изучающим японское искусство.



Волосы ДЖАСТИНА

БИБЕРА

Личный парикмахер знаменитого певца Джастина Бибера — парень не промах. Закончив однажды стричь шевелюру Джастина, он собрал срезанные пряди в пакетик и выставил на аукцион. Знали бы вы, сколько поклонниц жаждали приобрести белокурые волосы своего любимца. Но сделать это смогла только самая щедрая из них, не пожалевшая за сокровище десять с лишним тысяч долларов.



Шляпа ФАРРЕЛЛА УИЛЬЯМСА

На церемонию вручения премии Грэмми знаменитый певец пришел в высокой коричневой фетровой шляпе, которую позже купила на аукционе сеть ресторанов быстрого питания, выложив за вещь кругленькую сумму в сорок пять тысяч долларов. Вырученные деньги компания перевела в благотворительный фонд помощи подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.



Разбитая ГИТАРА КУРТА КОБЕЙНА

На своих концертах харизматичный музыкант нередко радовал своих поклонников шоу, колошматя свое обо-

рудование. Гитарам доставалось больше всего. Уж он их бил-бил, почти все перебил. Одна из таких гитар, знаменитый «Фендер-Мустанг», была позже продана больше чем за сто тысяч американских зеленых.



И почти новая ГИТАРА ДЖОНА ЛЕННОНА

А вот Джон Леннон относился к своим инструментам с положенным пиететом. Однажды студийную гитару, использованную для записи видеосессии на песню «Hello, Goodbye», на которой играл знаменитый «битл», выставили на аукцион, где она была продана за целых четыреста тысяч долларов.



Куртка МАЙКЛА ДЖЕКСОНА

Знаменитая красная кожаная куртка поп-короля, в которой он снимался в клипе на популярную композицию «Триллер», в 2011 году появилась среди лотов на одном из частных аукционов Лос-Анджелеса. Первоначально куртка была оценена в двести тысяч, но в конце концов ушла почти за два миллиона долларов!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ВО ВСЕ НЕ РОДСТВЕННИКИ

Кирилл ГРЕБЕНЩИКОВ и Александр ПЕТРОВ

На фотографиях — словно одно лицо, даже несмотря на разницу в возрасте. Но оба снимаются в разноплановых ролях, востребованы режиссерами и любимы публикой. Хотя внешность у обоих, можно сказать, не запоминающаяся. А вот взгляд излучает внутреннюю мужественность, и в этом секрет их харизмы.

Оба не сразу выбрали актерство своей профессией, оба ушли в актеры после второго курса.



СЫН АННЫ КАРЕНИНОЙ

Кирилл ГРЕБЕНЩИКОВ

Он поступил в Школу-студию МХАТ на постановочный факультет, где готовят художников-технологов сцены. Бутафорские мастерские были для Кирилла любимым местом в театре с детства (его родители — актеры). Нельзя сказать, что мальчик вырос за кулисами, воспитывать Кирилла помогали бабушки, поэтому родители нечасто брали его на работу, но когда он попадал в театр, больше любил рассматривать оружие, мебель, посуду в хранилище, чем наблюдать за происходящим на сцене. В семье не мечтали об актерской династии, поэтому ребенка не водили в театральную студию, он учился в обычной московской школе, занимался футболом в ДЮСШ при клубе ЦСКА, ходил в секцию плавания, учился живописи в Доме пионеров. Правда, объездил полстраны, когда во время летних каникул родители гастролировали с театром им. Станиславского, где отец, Юрий Гребенщиков, был одним из ведущих артистов. Потом перешел в театр на Таганке, где, к сожалению, поработал недолго, а мама, актриса Наталья Орлова, после трагической гибели мужа какое-то время еще играла на сцене, но позже стала преподавателем ВГИКа.

Трагедия в семье произошла, когда Кириллу было 15 лет: поздним зимним вечером возвращавшегося домой после спектакля Юрия Гребенщикова сбила машина, водитель с места происшествия уехал, не оказав первой помощи, а когда приехали врачи, уже мало что могли сделать. Три с половиной месяца Юрий Сергеевич находился в коме, из которой так и не вышел. В тот год ему исполнилось 50 лет.

Боль от утраты отца, которого он бесконечно уважал, сформировала характер Кирилла, все лучшие качества, которые любил в нем, он постарался развить в себе: «Отец был начисто лишен потребности во внешнем статусе, спокойно и иронично относился к званиям, к регалиям. Для него было важнее наличие внутреннего достоинства — у себя и у других людей. А превыше всего он ценил гордость и простоту».

Пока учился на постановочном, Кирилл сдружился со студентами актерского факультета, в общении с ними понял, что их профессия ему ближе, а хорошим художником-постановщиком ему, к сожалению, не стать, так как рисовать как следует не умеет, да и многие предметы, которые приходилось изучать, были ему неинтересны.

Перевестись на актерский было нельзя — слишком разные требования к студентам, слишком различаются учебные программы, поэтому пришлось поступать заново, и в 1991 году Кирилл снова стал первокурсником. А по окончании вуза был принят в труппу театра им. Станиславского, но прослужил там недолго, перешел в ТЮЗ и начал уже репетировать, но позвонил Анатолий Васильев и позвал к себе в актерскую лабораторию «Школа драматического искусства», где Гребенщиков успешно работал 9 лет, пока его любимый режиссер не уехал во Францию.

Но тут в жизни Кирилла началась эра кино. Опыт эпизодических ролей у него уже был: и в «Сибирском цирюльнике», и в

«Братьях Карамазовых», но популярность пришла к нему вместе с выходом на телеэкраны сериала «Тридцатилетние», где он сыграл одну из главных ролей. Причем, сначала решил отказаться от съемок в шестидесятисерийном фильме, думал, наверняка, «мыло!». Но история оказалась интересной, формат — новаторским, и работа понравилась.

После этой роли Гребенщиков начинал много сниматься. Вскоре вышел сериал «Серафима прекрасная», так полюбившийся зрителю, что актеров стали приглашать в телешоу на все каналы. Следующей знаковой работой стала роль врача-неонатолога в картине «Тест на беременность». Самому же Кириллу очень понравилось работать в детективе «Тайны города Эн». А когда ему прислали сценарий от Карена Шахназарова с предложением сыграть в необычной экранизации «Анны Карениной» роль ее повзрослевшего сына, это был настоящий праздник и неоценимый опыт актерской работы с замечательным режиссером.

Несмотря на то, что активно работает в кино Гребенщиков всего 10 лет из своих сорока шести, на данный момент он сыграл уже более пятидесяти ролей. Иногда думает: «Эх, мне бы эту роль да на десять лет раньше!» Но понимает, что всему свое время. И в жизни все, наверное, сложилось так, как должно было сложиться. «Я не суеверный, ни у кого ничего не просил и абсолютно чист перед собой. А это главное».

А еще для него главное в жизни — семья, о которой публично он рассказывает не любит, рассуждая так: «Знаете, в свою личную жизнь я никого не пускаю... У меня семья: жена, дочка. Это все, чем я готов поделиться...»

Однако известно, что женился он еще в студенческие годы на однокурснице, тоже москвичке, Ольге. В том же 1994 году у них родилась дочь Полина, которая сейчас учится во ВГИКе, чтобы, как и родители, стать актрисой. Хотя ни Кирилл, ни его жена от этого решения не в восторге: была у них надежда, что дочь выберет другую профессию. Не такую зависимую от многих обстоятельств. Ведь даже жена Кирилла рано оставила актерскую профессию: в свое время она увлеклась поэзией и даже выпустила сборник стихов «Пока горит мой фиолет».

Забора о благополучии семьи — главная обязанность мужчины, считает Гребенщиков, поэтому, когда в 90-х в актерской среде с работой был кризис, он не чурался никакой деятельности:

«Мне приходилось красить ларьки, работать ночным охранником в спортивном центре, заниматься детской педагогикой, ну и костюм Деда Мороза тоже знаком...». А сейчас, к счастью, он может позволить себе такое роскошное хобби как ближние и дальние путешествия с семьей.





**НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ
ГОГОЛЬ**

Александр ПЕТРОВ

Он не мечтал быть актером, с девяти лет занимался в футбольной секции и надеялся стать профессиональным игроком. В 15 лет его пригласили тренироваться в один из московских клубов, родители согласились, но мечте не суждено было сбыться: накануне переезда в Москву, отрабатывая школьную летнюю практику, Александр получил сильное сотрясение мозга и со спортивной карьерой пришлось распрощаться. После окончания школы, за компанию с несколькими одноклассниками, подал документы на экономический факультет Переславского университета им. Айлмазяна. В Москву поступать не решился — ни знаний особых, ни определенности с профессией не было. Кем он хотел стать? Детская мечта была — мэром родного города Переславля Залесского, что в Ярославской области.

Родители были рады, что сын станет экономистом, так как они открыли свой небольшой бизнес (до этого отец работал слесарем, а мама — фельдшером). Александра же университетская учеба не увлекла, а вот участвовать в вузовской команде КВН понравилось. После удачного дебюта в кавээновских скетчах он ощутил вкус выступления на сцене и стал играть в любительском театре-студии «Антреприза». Однажды на театральном фестивале, где проводил мастер-класс режиссер Леонид Хейфец, Петров был им отмечен как талантливый начинающий актер. После этого он бросил экономфак, поехал в Москву и поступил в РАТИ-ГИТИС на режиссерский факультет в мастерскую Л. Хейфеца.

Сразу после окончания вуза его взял в свой театр «Et Cetera» Александр Калягин. На одном из спектаклей этого театра Петрова увидел Олег Меньшиков, режиссер театра им. Ермоловой, и позвал в свой театр, сказав, что будет ждать сколько необходимо, понимая, что мо-

лодой актер не должен бросать моментально тот театр, в котором занят в спектаклях. Когда Александр перешел к Меньшикову, сразу получил не просто главную роль в ставящемся спектакле, а мечту всех актеров — Гамлета. И это не единственная роль такого масштаба в копилке театральных работ Петрова, так, у режиссера Владимира Мирзоева в постановке «Вишневого сада» он сыграл Лопалина.

Такие знаковые образы, мастерски сыгранные в театре, привлекли к нему и режиссеров кино. Если не считать первой эпизодической роли 2010 года, то в 2012-м были сразу три главные: в сериале «Пока цветет папоротник», комедийной мелодраме «Абхазская сказка» и военной драме «Август. Восьмого». Затем последовали ключевые роли в нашумевших фильмах «Обнимая небо», «Форт Росс», «Закон каменных джунглей», «Метод», «Полицейский с Рублевки», «Мата Хари». Следующий этап — знаковая для Петрова картина «Притяжение», в работе над которой он заработал уважение мэтра современного российского кино Федора Бондарчука и... обрел любовь. Следующие его работы не менее значительные, в фильмах «Лед», «Т-34» и два «Гоголя» — в фильмах «Начало» и «Вий».

Он разнопланов, с удовольствием пробует себя в разных жанрах, разных амплуа — не хочет стать «типажом». «Передо мной всегда стоит задача, чтобы каждый мой следующий персонаж не был похож на предыдущего». И это ему удается, он мастер перевоплощений, тонкой, нервной игры, такой актерской «достоешности», не зря же Федор Михайлович — любимый его писатель. Александра Петрова ставят в ряд с великими артистами так называемого неврастенического типа: Иннокентием Смоктуновским, Олегом Борисовым, Александром Кайдановским, Евгением Мироновым. У него есть необходимая и далеко не всем актерам присущая уверенность в своих силах и способностях. Не зря в интервью он часто говорит, что скоро придет время, когда он начнет покорять Голливуд. А пока гастролирует по стране со своим спектаклем #Зановорождаться. Это его авторский проект, совмещающий в себе театр, кино, музыку и поэзию, где он — автор поэтических текстов, режиссер, актер и главный персонаж. Недавно вышел поэтический сборник Петрова, по

сути, это сценарий спектакля #Зановорождаться. Запущен и Интернет-сайт с таким же названием в поддержку молодых поэтов: любой желающий может отправить сюда свои стихи, а затем услышать их в исполнении известных артистов. Александр мечтает создать свою кинокомпанию, куда можно было бы привлекать молодых режиссеров и актеров, которым надо помогать пробиваться, раскрывать свои таланты. И это при том, что сам он невероятно востребован, нарахват у режиссеров, и его называют самым крутым молодым актером. Он живет в ритме нон-стоп буквально со второго курса института, то есть уже почти 10 лет, редко позволяя себе неделю отпускного отдыха где-нибудь на морском побережье в Италии, Испании или Греции, и снова — «в водоворот событий».

Единственное отдохновение — любовь. Наверное, наличие в жизни этого главного чувства дает силу и талант, и энергии.

Десять лет рядом с Александром была его возлюбленная Дарья Емельянова. Их отношения начались еще в Переславле, затем они вместе переехали в Москву, где Саша покорял столицу, а Даша была его надежным тылом. Но, когда их мечта, практически, была осуществлена, Даша не выдержала, или просто не захотела терпеть эту вечную гонку возлюбленного. Бешеная популярность Петрова стала причиной разрыва: он то на выездных съемках, а по возвращении в Москву — на телепрограммах, в шоу-проектах, на презентациях фильмов. Ждать тяжело, отвратительное

чувство — ревность — начинает разжевывать самые прекрасные отношения, и кто-то первым ставит точку. Так случилось у Александра и Дарьи. Она вернулась в родной город, а у него на съемках «Притяжения» вспыхнуло новое чувство. С Ириной Старшенбаум они играли в этом блокбастере влюбленных, и экранная любовь вдруг наяву стала настоящим большим чувством. Но об этом Петров распространяться не любит, его позиция такова: «Мне кажется, личное должно оставаться где-то там, в сейфе. Понятно, что у нас публичная профессия, но есть дом, есть наша чашка чая, есть наша кухня. И то, что там происходит, мы никому не отдадим, и для меня это очень ценно и важно».

В следующем году ему исполнится тридцать. Пора отметить в Голливуде.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Все началось с маленькой белой коробочки, которая была примотана скотчем к почтовому ящику. Марина осторожно ее открыла. Внутри лежала выточенная из камня фигурка птички.

«Ничего себе, — растерянно глядя на летящую птичку, подумала девушка. — Наверное, это ошибка. Кто-то просто перепутал ящики».

Она с сожалением взглянула на лежащую на ее ладони фигурку:

— Не знаю, что с тобой делать... заберу тебя пока с собой, а если услышу, что тебя ищут, верну.

Спустя неделю в дверь ее квартиры позвонила соседка с большой корзиной яблок и букетом бело-сиреневых астр.

— Это вам, Мариночка, — с улыбкой сообщила Анна Васильевна, — я тут услышала возню на лестничной площадке. В глазок выглянула, а возле вашей двери посыльный топчется. Открыла дверь, а он говорит, что для Васильевой М. Л. из 11 квартиры. Ну, я расписалась за вас и взяла букет и корзину.

Марина приняла из рук Анны Васильевны цветы и корзину, полную румяных душистых яблок.

— Вы уверены, что это мне? — недоверчиво спросила она.

— Конечно, ведь посыльный назвал вашу фамилию и в его тетрадке стоял ваш адрес. Это так романтично, Мариночка! Ну, берите-берите, там и карточка, кажется, есть. Удачи вам!

Поставив букет в хрустальную вазу, Марина достала из корзины картонный квадратик, на обороте которого была нарисована изящная роза. Она перевернула карточку и разочарованно вздохнула. Там было всего два слова: «Твой С.»

— И кто же ты такой, «С»? Понятно только, что ты шлешь мне цветы.

Весь вечер Марина перебирала в памяти всех известных ей мужчин на букву «С». Таких оказалось всего трое. Первый — ее одноклассник, Семен, был давно женат и имел 2 чудесных детей. Вторым оказался коллега, старше ее на двадцать лет, Самуил Моисеевич Кац, но это было уж совсем нереально, учитывая его явную антипатию и подчас хамское отношение ко всей женской половине их юридической фирмы. А третьим был Сережка, с которым она проходила практику на последнем курсе университета, но, по последним сведениям, он уже 4 года жил в Германии, имел свой бизнес и был женат на дочери барона.

Так и не вычислив имени тайного поклонника, Марина позвонила Дашке, и, спустя час, подружки обосновались в гости-

ной на диване вместе со старыми альбомами и тарелкой с яблоками.

— Но кто-то же должен быть еще у тебя на «С»? — перелистывая в третий раз альбом с фотографиями, допрашивала Дашка Марину.

— Нет, Даш, никого больше нет, кроме этих троих. Мы с тобой все фотки просмотрели, родственников, их знакомых, даже бабушкин альбом, и никого не нашли.

А знаешь, мне вдруг стало все равно, откуда этот сюрприз. Просто это так здорово: вдруг получить цветы и корзину с яблоками. Я вспоминала, когда мне дарили цветы, и ужаснулась: получается, что только мой бывший муж, — подарил мне как-то подснежники в феврале.

— И это все?



— Получается, что все. А сегодня неизвестный устроил мне праздник, и я так благодарна ему...

— Бедные мы с тобой бабы, обeim четвертый десяток, а вспомнить особенно нечего. Только работой и живем. Знаешь, я смотрю на эти цветы и так по-хорошему завидую. Как тебе вдруг повезло!

— Пока еще ничего не понятно, — рассмеялась Марина, — но настроение поднял и на душе потеплело.

Спустя несколько дней в дверь позвонили. На этот раз Марина была дома и тут же открыла дверь, сгорая от любопытства.

— Фирма «Секрет», — весело сообщил высокий худощавый паренек и протянул ей коробку и букет бело-розовых махровых астр.

— Спасибо, — растерялась Марина, — это мне?

— Вы ведь Васильева М. Л. и это 11 квартира?

— Да.

— Тогда распишитесь в получении.

Марина неловко расписалась.

— А от кого такие подарки?

Курьер усмехнулся:

— Не знаю. У нас ведь фирма называется «Секрет», так что разглашать, кто наш клиент, мы не имеем права. Но сами посмотрите, может, отправитель оставил координаты...

Парень быстро сбежал вниз по лестнице.

А Марина закрыла за ним дверь и прошла в комнату, где торопливо разорвала бумагу на коробке.

Под оберткой оказался футляр с золотым тиснением и монограммой «SG». Она открыла и увидела на темно-синем бархате изумительно красивое ожер-

чень волновалась и вглядывалась в лица мужчин, стараясь угадать, кто назначил ей свидание.

Но к ней никто не подходил.

«Если бы не ожерелье, подумала бы, что это глупый розыгрыш. А может быть, какой-нибудь богатенький Буратино решил сделать красивый жест, а теперь наблюдает, как я тут дрожу на ветру?»

Расстроенная Марина собралась было уходить, но вдруг увидела пожилого седовласого мужчину с необычным букетом из осенних листьев, рябины и белых махровых астр. Поймав ее взгляд, он приветливо улыбнулся и подошел к ней.

— У вас тоже неудачное свидание, барышня? — спросил он.

— Как оказалось, да, — вздохнула Марина.

— И у меня. Разрешите представиться, Сергей Георгиевич.

— Марина.

— Очень приятно. Милая барышня, не согласитесь ли вы принять этот букет?

— Спасибо вам большое, подняли настроение, — и она взяла букет...

— Марина, у меня заказан столик в ресторанчике недалеко отсюда, и если вы не против, мы могли бы провести этот вечер вдвоем и насладиться прекрасным ужином. Соглашайтесь. Я уезжаю завтра и, наверное, уже навсегда... Мне было бы грустно провести этот вечер в одиночестве.

— Разве у вас здесь нет друзей? — спросила девушка.

— Как, оказалось, нет. Я уехал давно из страны. Вернулся, уладил семейные дела, а завтра у меня самолет.

— А как же та, кому предназначался букет?

— Это старая история... У нее давно своя жизнь, и я не должен был в нее врываться... Я раскажу, если хотите, за ужином.

— Хочу и принимаю ваше предложение.

— Вот и прекрасно.

И они пошли в сторону ресторанчика.

Сергей Георгиевич помог Марине снять плащ. Девушка подошла к зеркалу и стала поправлять волосы, как вдруг услышала позади себя потрясенный возглас:

— Не может быть! Но как? Как оно оказалось у вас? Кто вы, Марина?

— Что вы имеете в виду?

— Колье. «Падающие звезды». Откуда оно у вас? — спросил он.

— Мне его принесли вчера из фирмы «Сюрприз», — начала было говорить она и вдруг осеклась. — Это вы? Это вы мне прислали его? И цветы? Но...

Сергей Георгиевич вдруг поднес руки к лицу, а когда опустил, то Марина увидела, что он улыбается.

— Невероятно, бывает же такое...

релье: сапфиры и бриллианты переливались в обрамлении белого золота. Рядом была белая карточка, но Марина отложила ее в сторону.

«Точно звезды», — подумала она и, вынув ожерелье из футляра, стала внимательно его разглядывать. На замочке была еле заметная надпись: «ASTRA» и рядом опять монограмма «SG».

— Кто же ты такой, «SG»? И чем я так заинтересовала тебя, что ты решил подарить мне такую потрясающую вещь? Даже не представляю, сколько она может стоить...

Она вспомнила об открытке. На белом квадрате с уже знакомой розой было написано: «Эти звезды я собирал для тебя. Жду тебя на мосту у старого парка завтра в 7 часов. Твой С.»

На следующий день, ровно в 7 часов, она стояла на мосту,

Они прошли в зал, сели за столик, официант принес меню и замер, ожидая заказа. В зале царил полумрак и играла громко музыка, но девушка ничего этого не замечала. Она наугад ткнула в несколько названий блюд, а на предложение сомелье лишь покачала головой.

«Какая теперь разница, что есть и пить... Ведь чувствовала, что что-то не так в этой истории. Размечталась, дурочка наивная. Так хотелось чуда... Теперь сижу за столиком, который забронировали для другой, с чужим ожерельем на шее. Надо вернуть его...»

Поток мыслей прервал подошедший официант с их заказом. Когда он отошел, Сергей Георгиевич одобряюще улыбнулся Марине и налил ей вина.

— Попробуйте вино, Марина. Не грустите. Это мне нужно грустить, ведь я ошибся. Но мне совсем не хочется этого. Сейчас расскажу вам.

Марина пригубила вино и взяла кусочек мяса из тарелки.

— Вкусно. Спасибо за этот вечер.

— Ешьте, — он откинулся на спинку стула и с грустной улыбкой посмотрел на девушку. — Оно прекрасно на вас смотрится. Вы, как я думаю, живете в доме 25 в 11 квартире недавно?

— Да, около года. Сразу после развода с мужем въехала.

— Я не был в России с 92 года. А жил в 30 доме в соседнем дворе. А в 11 квартире проживала Маша. Маша Васильева, в которую я был влюблен.

— Господи, как же я сразу не обратила внимания на совпадение инициалов и фамилии! Значит, цветы и колье предназначались ей?

Он кивнул и продолжил:

— Когда приехал, я сразу навел справки, и мне сообщили, что Васильева М.Л. по-прежнему живет в 11 квартире дома 25. Надо же, какое совпадение!

— Простите, но мне, правда, не пришло в голову...

— Вам не за что извиняться. А цветы я вам сегодня подарил от чистого сердца.

— Я очень люблю астры.

— С них-то все и началось. Маша тоже любила их. Как-то мы отправились на дачу к моим родителям, мне тогда было лет восемнадцать, кажется, и я был здоров в нее влюблен, она попросила меня загадать желание, когда увидела, как в небе вдруг ярко заблестела и стала падать звезда. Сказала, что, когда падает звезда, нужно загадать желание, и оно непременно сбудется. И я загадал, что я соберу все падающие звезды и подарю ей. Я люблю ее до сих пор. Правы те, кто считает, что первая любовь и есть самая настоящая. Я прожил долгую жизнь... Эмигрировал в 90-е во Францию, первые годы трудно пришлось,

но потом смог открыть свое ювелирное дело, компания стала расти, через несколько лет вышли на внешний рынок, женился поздно, вскоре родился сын... Сейчас у меня уже двое внуков. С женой, правда, разошлись... Все последние годы я часто думал о Маше... Она ведь чем-то похожа на вас: такая же тоненькая, светловолосая и взгляд, проникающий в самую душу. Только глаза у вас грустные. Я поэтому и подошел к вам на мосту... А у нее они часто смеялись и светились нежностью... Мне до боли хотелось увидеть ее глаза и увидеть в них понимание и прощение. Мы глупо расстались. Я был очень ревнив, и однажды наговорил лишнего, упрекал, обвинял ее, а она сказала, что если любишь, то нужно верить человеку, а раз ты не понимаешь, какую боль причиняешь своими словами и поступками, то лучше расстаться. И ушла.

Это потом я понял, как она была права, а тогда просто пошел вразнос. Гулял, пил... Она уехала в Москву и там вышла замуж.

Потом эмиграция, Франция, другая жизнь. Узнал случайно, что она развелась и вернулась домой с дочкой. Замуж она больше не вышла. Выходит, ее жизнь не сложилась. Я сделал это ожерелье, потому что не знал, как попросить у нее прощения за все эти годы, за то, что

сделал ее несчастной, за ее слезы и глаза, полные боли. Каждый из нас попытался построить свою жизнь без другого, и это никого не сделало счастливым.

Она, как и вы, больше всего на свете любила астры. Осенние цветы, так похожие на звезды...

Марина шла домой, прижимая к груди роскошный осенний букет из нежных серебристо-белых цветов и желтых листьев, и улыбалась.

«Он найдет ее. Обязательно найдет и попросит прощения. И она простит. Жаль, что я не узнаю, как это произойдет, и не увижу ее глаз, когда он подарит ей «звезды», которые собирал для нее всю жизнь».

Марина остановилась и подняла глаза к темному небу, усыпанному яркими звездами. Вдруг одна из звезд мигнула и стала стремительно падать вниз.

— Значит, судьба, — прошептала девушка и, не спуская с нее глаз, произнесла вслух: — Пожалуйста, Вселенная, дай мне встретить того, кто соберет для меня эти падающие звезды.

И в этот самый миг далекая звезда, вспыхнув в последний раз, потаила.

ЧИТАЙТЕ

НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ **VIPIISHISMART**.

ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.

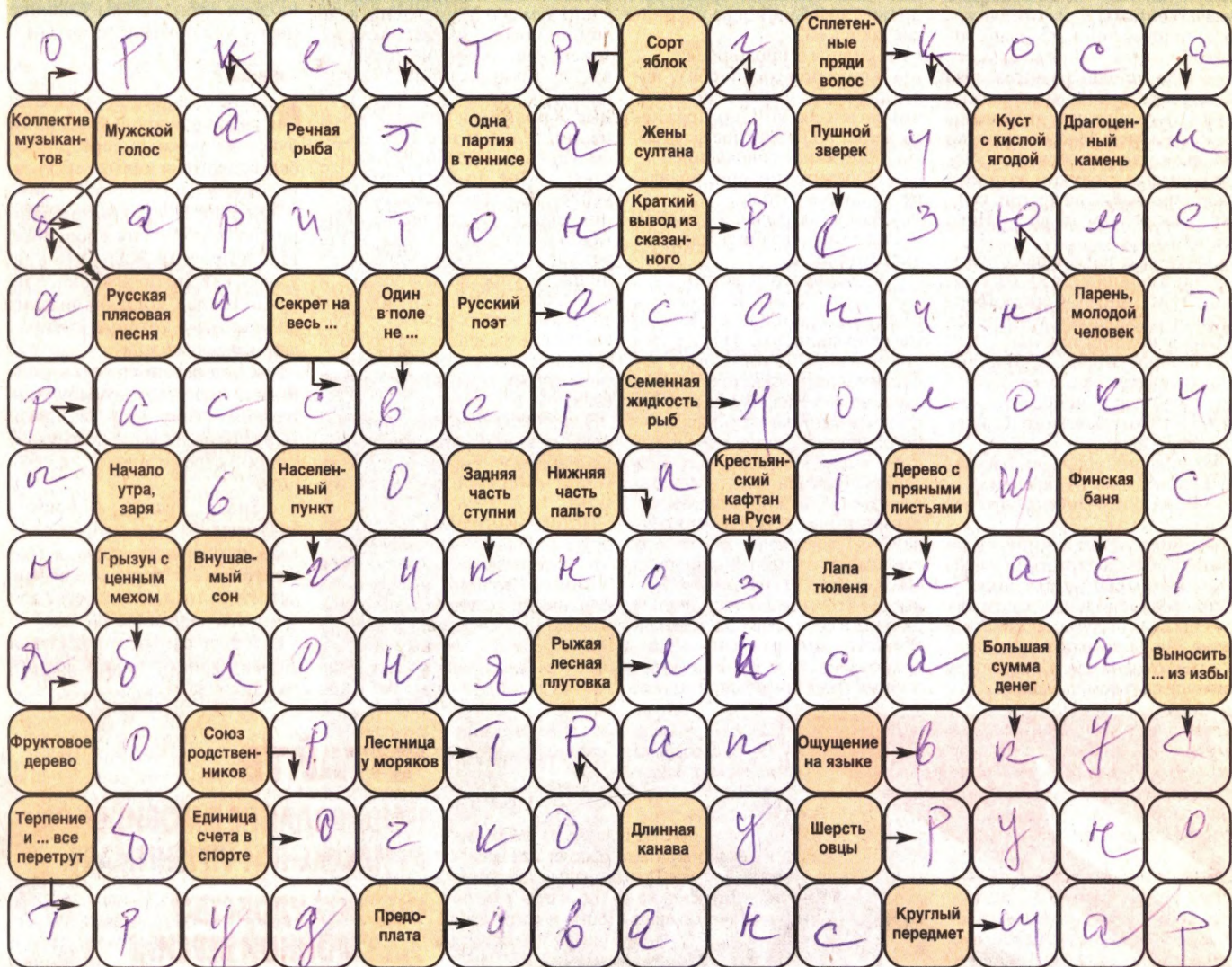


VipishiSmart

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7



Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: прокат, радуга, лампа, мюсли, богатырь, барс, сак, твид, летчик, Есенин, агар, балл, поза, такт, «Мцыри», вилок, нуга, маяк, Нина.

По вертикали: гемоглобин, рассвет, чалма, колибри, калым, тембр, гора, пост, Азия, враг, вера, анис, дентин, кумыс, Али, рани, кон, тальк, нитка.



Дамы, посмеемся!

70-летний дедок проходит медосмотр. Доктор говорит:

— Вы в прекрасной форме для вашего возраста... Во сколько лет умер ваш отец?

— А кто вам сказал, что он умер?! Ему 92 года — и он прекрасно себя чувствует...

— Поразительно! А в каком возрасте умер ваш дед?

— А кто вам сказал, что он умер?! Ему 115 лет — и на следующей неделе он женится...

— С ума сойти! А что это ему приспичило жениться в 115 лет?!

— А кто вам сказал, что ему приспичило?! Он по залету...

— Доктор, вы знаете, — говорит смущенный молодой человек, — у одного моего знакомого подозрение на венерическое заболевание.

— Ну, что ж, — говорит доктор, — снимайте штаны и показывайте своего знакомого.

Случается, кто-нибудь звонит и спрашивает: «Это кто?»

Я придумал гениальный ответ, который просто загоняет звонящего в ступор: «Где?»

Доехал Иван-царевич до камня на распутье, а там надпись: «Поедешь налево — убью. Твоя Василиса».

ОН ОДИН ТАКОЙ - БОЛЬ СНИМАЕТ КАК РУКОЙ!

С возрастом список болезней растет. От каждой — своя таблетка. Сложная формула и название гарантируют потерю денег, но не результат. Вот бы найти что-то простое, безопасное, эффективное, а главное — универсальное. Мне повезло. Магнитный аппликатор АМБФ — это подарок, ставший для меня открытием года.

На 8-е марта работники нашей почты получили от начальства необычный подарок — магнитные браслеты. Упаковка, к слову, ладная, с блестящей защитной голограммой — все как положено медицинскому изделию. Открыли, повертели браслеты в руках, и только собрались убрать подальше, как у меня появилась идея. А что, если провести коллективный эксперимент? Все мы почти одного возраста (от 50 до 60 лет), и набор болячек стандартный: хроническая усталость, возрастные нарушения, дистония, давление, мигрень. Раз от таблеток никакого проку, почему бы не попробовать этот самый аппликатор АМБФ? В инструкции же ясно написано — помогает. Решили действовать: трое носят, трое — нет, две недели наблюдаем, потом меняемся.

В унисон с природой

В понедельник первая троица (и я в их числе) явилась на работу в магнитных браслетах-аппликаторах АМБФ. Первый день посвятили теории. Подняв тонны энциклопедической информации, удалось выяснить, что еще в древнюю эпоху магниты использовались в лечебных целях. Не кто-нибудь, а сама египетская царица Клеопатра носила украшения из «притягательного металла»! Царская особа подкладывала его под подушку. В древней Индии, Греции и Византии тоже знали о целительных свойствах магнитов. Философы Аристотель, Платон, Парацельс не просто так описывали их в своих трактатах. Современная же наука открыла тайны полей земли и космоса, которые влияют на человека так же, как солнце, воздух и вода. Удивительно, но магнит настраивает клетки организма в унисон с природой, помогая получать от нее пользу, защищая от различных недугов. Вскоре представился случай убедиться, насколько здорово это делает медицинский аппликатор АМБФ.

С браслетом сквозь бурю

Не прошло и недели с начала испытаний, как разыгралась магнитная буря. Метеозависимость считалась нашей всеобщей проблемой. А как назло с начала года март оказался самым «богатым» на магнитные бури месяцем. На этот раз «обрасленные» чувствовали себя отлично, остальные всем скопом глотали таблетки и жаловались на недомогание. О себе скажу, что раньше ни одной солнечной вспышки не пропускала, из-за боли в висках, ломоты в суставах, сонливости, вялости, тахикардии с работы приходилось отпрашиваться, а тут — хоть бы что. Про природный катаклизм мы узнали день спустя по телевизору, после чего единогласно признали, что аппликатор АМБФ помог его пережить.

Чудеса продолжаются

На фоне первого успеха не заметила, что запястье и пальцы правой руки больше не ноют, когда двигаю компьютерной мышкой. Впервые забыла купить обезболивающую мазь, потому что суставы не напомнили о себе! Только собралась сообщить о чуде номер два, как моя напарница Ольга Петровна объявила: «Можете не верить, но мое



Будьте бдительны!

не дайте себя обмануть перекупщикам китайских украшений! Именно по этой причине магнитный браслет АМБФ теперь защищен специальной голограммой.

артрозное колено перестало болеть и без таблеток». Третья дама в браслете самая молодая сотрудница Танечка, как мы ее называем (Танечке только-только исполнилось 50) — была скептически настроена, но и она поверила в удивительные свойства медицинского браслета, избавившись от болезненных женских проблем.

К аптечке заросла народная тропка

Спустя месяц я была шокирована тем, что совсем забыла про свою аптечку. Аптечка, которую приходилось постоянно пополнять всевозможными таблетками и препаратами, противопоказания к которым так сразу и не упомнишь, стояла полупустая, а на ней красовалась небольшая паутина! Тонетр я хранил в другом месте, но и он, к моему большому удивлению, покрылся слоем пыли! Вот так с помощью АМБФ я с девочками незаметно оздоровилась, не сходя с рабочего места. Получается, мы сидели, а магнитные браслеты работали! Спасибо нашему начальнику Николаю Дмитриевичу за полезные подарки для здоровья. Куплены они были с дальним прицелом — повысить нашу работоспособность. Да мы и рады, ведь получилось! Да еще как! Самочувствие стало просто превосходным: улучшилось настроение, стали исчезать боли, пропали недомогания — жить стало по-настоящему в радость!

Китайский след

В молодости наш шеф ходил на рыболовном судне и носил магнитный браслет как средство от морской болезни. Подарок китайского матроса помогал переносить качку, перепады давления, климатические сюрпризы, боли в натруженных суставах. Древнее искусство направлять внутреннюю энергию Ци на помощь организму используется и в современной китайской медицине. Магнитное воздействие на точку Ней-Гуань на запястье нормализует давление, регулирует работу сердца и сосудов. С тех пор был шокирован не один браслет, но, как утверждает Николай Дмитриевич, он очень давно не мог найти что-то подобное. По словам шефа, АМБФ — это что-то особенное. А защитная голограмма на упаковке, как оказалось, неспроста: так можно легко отличить магнитный браслет от подделки. Лично я его уже и так ни с чем не перепутаю! Со своим браслетом не расстаюсь, стала меньше уставать, с удовольствием хожу с работы пешком и еще что-то делаю по дому, а не падаю как подкошенная на диван. Перестал бегать по врачам и аптекам, стала больше времени уделять себе любимой! Прогулки, прогулки и еще раз прогулки — чистый воздух и общение! Недавно тут в парке со мной познакомился кавалер — симпатичный мужчина, мой ровесник — и начал рассыпаться в комплиментах.

Столько приятных слов о себе я не слышала давно. Совпадение это или нет, но с появлением этого браслета в моей жизни стали происходить чудесные изменения.

И другие проверяли

Проверить эффект магнитных браслетов приходило в голову не только нам. Британский медицинский журнал в 2004 году опубликовал результаты исследований, проведенных учеными Колледжа Хирургии в Кулломптоне. Три месяца браслеты носили 194 человека с артритными болями в суставах и 95% почувствовали облегчение.

В США за последние 15 лет пользу магнитных изделий подтвердило около 60 практических экспериментов.

Не ждать!

Официальные выводы запаздывают. Пока медицина будет продолжать изучать множество факторов (тип, сила магнита, частота, время использования), фармацевтические компании будут продолжать пичкать нас химпрепаратами. В лучшем случае это будут «пустышки». В худшем — химия, отравляющая наш организм. Кому-то выгодно, чтобы мы до самой смерти не слезали с таблеток, которые по большому счету борются с симптомом, а не с причиной болезни. А побеждает природа. Пока это все будет продолжаться, вещь, стоимостью не больше упаковки таблеток, 7-8 лет днем и ночью будет работать на ваше здоровье, не причиняя вреда. В 54 странах мира магнитные браслеты официально признаны средством терапии, им доверяют миллионы людей. Лично я для себя выбрала магнитный аппликатор АМБФ, потому что он реально облегчил мне жизнь, выкинув из нее постоянные недомогания, боли и жалобы на погоду!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ОРИГИНАЛЬНЫЙ АМБФ

по БЕСПЛАТНОЙ федеральной ЛИНИИ

8 (800) 777-83-41

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

433507, г. Димитровград,
а/я 73, заказ Е-5

цена 1500 руб.

АМБФ 740 руб.

Только до 11 августа 2018 года

Доставка Почтой России или курьером до двери.
Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на первое полугодие 2019

по ценам второго полугодия 2018 года

(цена без почтовых услуг)

Наши индексы в «Каталоге российской прессы»

- 60672** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
60673 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
60674 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
83728 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)



Наши индексы в каталоге «Почта России»

- P2181** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
P2194 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
P2196 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
P5293 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)



Наши индексы в каталоге «Пресса России»

- 51182** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
15510 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
11255 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

